Løpskarusell avisen

Resultater, Statistikk, Reportasjer, Annonser

Starten går, og noen er tidlig ute !!

BFG FANA 1987

HYDRO

Lederen har ordet

Willy Lundvang
(leder arr.komite)

Løpskarusellen så dagens lys i 1986/87, og ble første året arrangert av Vesta BIL alene. De neste to årene var BFG-Fana medarrangør. Fra 1989/90 overtok BFG-Fana hele arrangementet. Siden starten har karusellen hatt en jevn økning i størrelse hvert år. Første året var det gjennomsnittlig med 188 løpere i hvert enkeltløp, mens tilsvarende antall ved årets karusell var 750. I de åtte løpene i år har det altså i år vært totalt 6000 enkeltstarter.

Intensjonen med løpet er å gi et mosjonsløpstilbud til såvel den jevne mosjonist som den aktive konkurranseutøver i vinterhalvåret. Årsaken til at løpet har blitt populært, tror vi er at arrangementet har faste former. Deltakerene kan føle seg trygge på at starten går kl. 19.00 hver tredje mandag uansett vær og føreforhold. Alle vet også at buljongen venter etter målpassering. Ser en bort fra justeringene nå i vinter er også både løypetraséer, start og innkomst fast. Dessuten forsøker vi å gjøre løpet enkelt å delta i. Det kreves bare at deltakerene møter opp før start (helst med startnummer) og så kan de konkurrere på det nivå de ønsker.

Vi legger ikke skjul på at det er en del penger i sirkulasjon i arrangementet. En stor del av disse tilbakeføres til Løpskarusellen via teknisk utstyr, utsendelser og premier. Blant investeringene i teknisk utstyr kan nevnes, klokker med strekkodelesere, stordisplay, startbod og høytaleranlegg. Utstyret er innkjøpt for å bedre forholdene for løperene, og for å kunne arrangere sikrere og mer rasjonelt. Overskuddet brukes i driften av BFG-Fana. Så godt som alle lagets medlemmer er engasjert i arrangementet. I hvert løp benyttes ca. 30 personer.

Fremtidsvyene for Løpskarusellen er å gjøre løpet enda bedre, men holde på den uformelle formen med den gode atmosfæren. Som arrangører ønsker vi å bli bedre på alle plan, slik at vi kan gi løperene service som fortjent. Vi ønsker også å legge forholdene til rette for at enda flere vestlendinger føler seg fristet til å ta frem joggesko og treningsdrakt i en ellers stille periode av året hva fysisk aktivitet angår.

Så vil jeg til slutt takke for en vel gjennomført Løpskarusell og oppfordre hver og en til holde formen gjennom sommerhalvåret.

Vi ses igjen på Sommer-karusellen!

Innhold

Løpskarusell-avisen April 1992

Lederen har ordet 2
En kort presentasjon av BFG Fana ... 4
Tidtaking 4
Ny løype i karusellen 5
Hørt i slusen 5
Et kjærkomment arrangement 6
Positiv tankekultur 7
Seks i løypen 7
Knallsuksess for vinterkarusellen 8
Restitusjon 10
Resultater 12, 19
Sommerkarusellen 1992 27
HYDRO, Hovedsponsor 28

Redaksjonen for Løpskarusell-avisen har bestått av følgende personer.

Willy Lundvang
Ole Tom Pettersen
Bjørn Hølleland
Dag Rasmussen
Helge Drange
Nanna Gjerde
Jannicke Berge Olsen
Normann Natland

Neste nummer av Løpskarusell-avisen blir etter Sommerkarusellen

Har du meninger, ytringer, ta kontakt med BFG Fana !

VELKOMMEN TIL

BERGEN '92 MARATON

SOM ARRANGERES FOR 5. GANG EN KRAFTPRØVE STÅR IGJEN FØR DU TAR FERIE. LØRDAG 20. JUNI STILLER DU TIL START I BERGEN MARATON

SISTE FRIST FOR PÅMELDING 15 JUNI

* Start og Garderober Fana Stadion
* Helmaraton start kl. 12.00
* Halvmaraton start kl. 12.30
* Startkont. Helmaraton kr. 175.-
* Halvmaraton kr. 125.-
* Klasser: Kvinner og Menn
* Flott premiering til alle som fullfører innen 5 timer.
* Påmelding: Sportsgalleriet-GALLERIET
* Påmelding for utenbys deltakere betales inn på bankgiro: 3411.18.01799

Sportslig hilsen

FANA IL/DNM AVD. BERGEN

Hovedansvarlig: Hans-Jacob Berntsen
Fanav. 76 E - 5046 Rådal - Tlf.: (05) 13 41 69

En kort presentasjon av BFG Fana.

Eva Fjærestad
(leder BFG Fana)

BFG Fana ble stiftet i januar 1987 som en "overbyggingsklubb", en såkalt "paraplyklubb" for friidrettsgruppene i I.L. Bjarg, Fana I.L. og I.L. Gneist. Alle disse tre lagene har tilknytting til gamle Fana Kommune og nyskapningens navn ble derfor BFG Fana. Den nye klubben skulle ta seg av junior- og seniorutøverne mens "moder-klubbene" skulle jobbe med rekruttering i sine nærmiljøer. Norges Friidrettsforbund har siden 1987 vært svært interessert i at norske klubber skal organisere seg på denne måten og BFG Fana var blant de første klubbene som "prøvde" en slik ny modell.

I dag består BFG Fana av ca. 110 medlemmer, derav 70 som er aktive på bane og landeveg, mens ca.40 er støttemedlemmer. De fleste treningene foregår på eller i området rundt Fana stadion, der vi også har fått opp et meget bra klubbhus.

Blant klubbens mange gode resultater så langt, vil vi nevne: kongepokal, medalje under junior-EM, deltakelse i senior-EM, junior-VM og senior-VM. Videre har vi i senior-NM tatt 8 gull-, 10 sølv- og 12 bronsemedaljer. I junior-NM har vi tatt 7 gull-, 6 sølv- og 4 bronsemedaljer. I tillegg har vi vunnet Holmenkollstafetten.

BFG Fana er den klubben i kretsen som arrangerer flest løp. Tilsammen er vi ansvarlig for 26 arrangement i løpet av året, d.v.s. et arrangement hver 14. dag. Løpskarusellen er selvfølgelig det største arrangementet. I tillegg arrangerer vi Jenteløpet Lagunen, Fana-løpet m.fl.

Vi står nå foran en ny og begivenhetsrik sesong. Vi vil med dette ønske dere alle lykke til med trening og konkurranser i tiden som kommer. Måtte både dere og vi i BFG Fana få resultater som står i forhold til treningsinnsats og forventninger.

Lykke til med sesongen!

Tidtaking

Løpskarusellen er av de mosjonsløpene i Hordaland som har størst løpertetthet, målt etter antall løpere over mål pr tidsenhet. Dette fordi alle starter samtidig, og fordi de aller fleste velger å løpe 5 km. På det mest hektiske tar vi imot nesten 100 løpere på ett minutt.

Bjørn Hølleland

Det setter store krav til arrangørstaben i målområdet for at alle skal få sin riktige tid og plassering. Vi som står i målområdet får ofte endel spørsmål om hvordan vi beregner riktig tid. "vi har jo stått her i kø i snart ett minutt nå". De som tar tiden på egen klokke har sikkert oppdaget at det er liten eller ingen uoverenstemmelse med den offisielle tiden.

I det startskuddet går ved Fana Stadion startes to klokker. Disse transporteres så fra start og til mål i Rådalen. Klokkene vil resten av arrangementet befinne seg i hver sin bil, i slutten av hver sin målsluse. Til hver av disse klokkene er det koblet en lang ledning helt opp til målseglet, ved den store klokken. Her står det en person ved hver sluse og trykker på en knapp for hver gang en løper passerer mål. Da er riktig tid registrert. Denne tiden blir liggende lagret i klokken helt til løperen er kommet til enden av slusen for å få avstreket sitt startnr fra strekkode. Når dette skjer blir løperens startnr knyttet til den tiden som ble registrert eksempelvis for 45 sekunder siden. Det er rekkefølgen av løpere ved avlesning av nr som er viktig for kobling til riktig tid. Derfor må alle løperene holde sin plass i køen fra passering av målseglet til enden av slusen. I en liten periode av arrangementet kommer det flere løpere i mål enn antall som har fått sitt nr avlest og forlater slusen. Derfor må vi ha slusene så lange at vi klarer å få alle i mål uten at løperne blir hindret. Vi skiller 10 km løperene fra de øvrige ved at vi stenger slusen nærmest hovedveien for løpere etter 29 min andvendt tid. Alle som bruker mer enn 30 min blir henvist til sluse basert på skjønn, alle 5 km løperne til høyre og alle som har løpt 10 km til venstre. Dermed er vi i stand til å lage separate resultatlister.

For å passe på at all teknikken virker og at løperne holder sin plass i slusen har vi 15 funksjonærer i målområdet. Jo mer ledninger og teknisk utstyr vi benytter, desto mer kan plutselig slutte å virke. Derfor leser vi for sikkerhets skyld alle startnr inn på kassettbånd. Når siste løper er kommet i mål, overfører vi alt som nå ligger lagret i klokkene til en PC hvor all informasjon om løperne er lagret. Dermed er vi i stand til å produsere resultatlister til Bergens Avisen, til de største idrettslagene osv. I dette PC systemet lagrer vi alle oppnådde resultat fra år til år for statistikkhensyn.

Ny løype i karusellen

5. løpet i vinterens karusell var det første løpet i ny løype, og reaksjonene har vært både positive og negative.

Bjørn Hølleland

De fleste negative går faktisk ut på at "vi bruker lengre tid". Den gamle 5 km løypen manglet noen meter på 5 km i tillegg til at vi i arrangørstaben hadde problemer med å få løperene til å stille opp der hvor starten egentlig var. For en løper som løper 5 km på 20 min utgjør 100 m ca 25 sekunder. 10 km løypen er blitt mer lettløpt etter omleggingen, løperene unngår trafikk og kupperingen i Titlestadveien.

Hovedgrunnen til omleggingen av starten var for løperenes egen sikkerhet, vi ville unngå trafikk i startområdet. I Rådalen var mange løpere ute i hovedveien før vi kunne stenge trafikken og uhell kunne lett ha oppstått. Mange synes det er fint å kunne varme opp noen runder på en opplyst Stadion og legge fra seg oppvarmingstøy på tørt sted. På Fana Stadion har vi dessuten toaletter og tilgang på garderober. Endel parkeringsplasser har vi også tilgjengelig i området.

På sikt tror vi at vi kan få løperene til å trives bedre i de nye løypene. Vi som arrangører må se hvor "skoen trykker" og gjøre noe med det. Løperene vil etterhvert vite bedre hvor i startfeltet de skal stille opp osv. Speaker anlegget er permanent og godt, det er lettere å nå ut med informasjon til løperene som er mere samlet under oppvarmingen.

STØTTEMEDLEMSKAP

BFG FANA

KR. 200.-

Foruten at dette støtter idrettslaget, kan du også oppnå fordeler for deg som bl. annet omfatter

gode rabatter på løpslabbet, tennis paradis og andre steder

Kontakt : Grete Indredavik tlf. 10 42 39 for mer informasjon

"Hørt i slusen"

- Jeg hadde tatt deg i spurten, om det ikke hadde vært fordi jeg hadde magesjau og ikke kunne øke tempoet.

- Beklager at jeg dyttet bort i deg, men du skjønner det var første gang jeg fikk til spurten skikkelig, sa mannen som slo ned tre deltager veien gjennom slusen.

- Løype ! ropte en ungdommelig og overivrig type og slo seg frem med noe som lignet karateslag. Ungdommen var da allerede fem minutter etter teten !

- Hunder i løypen, ønsker vi ikke, sa speaker. - Jeg løper hvor jeg vil, sa mannen med en diger schaeferhund i bånd midt inne i den løpende hårde. Men etter all den kjeften han fikk fra andre løpende, var hverken han eller hunden å se på neste løp.

-Folk er galen ! Det er pina dø lettere å få orden på en saueflokk enn det er å få deltagerne til å stille på rett startsted i løpskarusellen.

- Det er dem som løper mellom 17 og 19 minutter som er værst. De tror at de er "klasseløpere" og så er de bare avanserte mosjonister, som ikke hørrer hjemme i fremste rekke når vi stiller opp til start.

- Dette var skikkelig tungt, men du verden så morro det er når du er ferdig og fått fin velfortjente buljong. Da er slitet glemt.

- Hei, er du med i karusellen også. Det er først på de to siste løpene du virkelig kan se hvem som er med i karusellen.

- Idag var det ikke meg, men skoene det var noe i veien med !
Jeg tok feile sko med meg og fikk aldri kontakt med underlaget.

- Igrunnen er jeg mye raskere enn resultatet viser. Jeg kom dårlig ut og ble liggende i køen og der var det flere som var ute på rene aftenturen.

- Bedre seint enn aldri. Vi har gått hele løypen, men vi har vært med !

BFG Fana's vinterkarusell -

Et kjærkomment arrangement for løpsinteresserte

Som ivrig hobbymosjonist (uten ambisjoner) og karuselldeltager gjennom flere år, føler jeg meg berettiget til å komme med noen synspunkter på karruselløpene i Rådalen.

Harald Lund

La det med en gang fastslåes. Arrangementene er i det store og hele blitt en kjempesuksess og et samlingspunkt for løpsinteresserte i hele Bergensregionen. Når mellom 500 og 1.000 deltagere møter opp til start i et helt ufyselig Bergens vær på en mørk vinterkveld, for på en høyst uformell måte å gjennomføre enten fem eller ti kilometer, så må arrangementet røre ved et eller annet udefinert punkt i folkesjelen.

Etter min oppfatning kan årsaken til suksessen oppsummeres som følger:

1. Profesjonelle arrangører
2. Lette, delvis skjermede løyper
3. Sosial ramme rundt arrangementet
4. Eneste løpstilbud vinterstid for mosjonister

Det er all grunn til'å ta hatten av for BFG Fana, som har maktet å samle kretsens beste langdistanseløpere, supermosjonister og helt nybegynnere i samme arrangement og på samme distanser. Dette viser en interesse for løp som friidrettenss folk (ledere) bør analysere nærmere. Her ligger det et rekrutteringsgrunnlag for nye ledere samt et publikumspotentiale for friidrettens arrangementer forøvrig.

Interessen for vinterkarusellen har medført at de dyktige arrangører måtte flytte startstedet fra taxieholdeplassen i rådalen til Fana stadion. Kaoset rundt start er imidlertid et arrangørproblem som dessverre ikke ser ut til å bli løst ved flyttingen. Årsaken til dette er etter min mening flere.

Arrangørene har for lite mannskap på plass ved startstreken. En person med megafon har ingen mulighet til å flytte en folkemengde på bortimot 1.000 personer 50 til 100 meter bakover til startstreken. **løperne selv må imidlertid bære hovedskylden for startkaoset.** Det må da være mulig å stille seg opp bak startseilet og samtidig slippe fram løpere, som man vet er adskillig raskere enn en selv. Min personlige observasjon er denat det er løpere som makter å gjennomføre 5km på 18-20 minutter som er de mest agressive ved start. Her er det om å gjøre å forbedre tiden hver gang, koste hva det koste vil.

Mitt forslag til å bedre startrutinen er følgende:

- Legg startstedet til parkeringsplassen utenfor klubbhuset. Ta i bruk spett og tau og lag et "kve" hvor løperne må stille opp førr startskuddet går. Tillat kretsens beste aktive løpere å stille i første rekke.

En annen positiv måte å'løse startproblematikken på, må være å legge starttidspunktet for 10km en time tidligere enn 5km. Arrangørene må imidlertid da stimulere flere folk til å løpe 10km, ellers vil dette ikke ha noen effekt.

Arrangørene hadde tidligere en utmerket resultatservice. Det er en almen oppfatning at man ønsker tilbake ordningen med utlagte resultatlister på forskjellige steder i byen.

I dette innlegget har det kanskje vært mye fokusert på startproblematikken. Årsaken til det er at dette absolutt er den eneste haken ved et arrangement som virkelig har truffet de løpsinteresserte hjemme. Det må værre en ønskedrøm for enhver idrettsarrangør at deltagelsen blir langt større enn det de mest optimistiske kunne forvente.

Ryddes det opp i startkaoset bør BFG Fana i årene fremover se en fortsatt stigende oppsluttning om vinterkarusellen, til glede for klubbkassen og de mange tusen løpsentusiastene i Bergensregionen.

Når det gjelder fotoutstyr gå til;

UR OG FOTO A/S

Kong Oscarsgt. 45
5000 BERGEN
tlf. 31 62 15

seminar med Egil Søby

Positiv tankekultur

I løpet av vinteren har BFG-Fana arrangert en rekke kveldsseminar der Egil Søby har engasjert næringslivsfolk intenst om temaet positiv tankekultur.

Bjørn Hølleland

Egil Søby jobber for tiden som lærer ved politihøyskolen, men han er mest kjent for sine bragder som idrettsutøver. Han har vunnet "alt" innen kajakksporten. Videre har han trent andre kajakkpadlere til VM titler, og han hjelper andre idrettsutøvere med mental trening. Det er med utgangspunkt i sine kunnskaper om mental trening og positive tankers kraft at Søby vil hjelpe bedriftsledere og medarbeidere til bedre resultater og bedre jobbmiljø.

Som han selv sier: "Mesterskapene fikk meg til å tenke på en annerledes måte og gjøre ting annerledes. Du kan lære å motivere både deg selv og andre. Jeg etterlyser lederskap som får medarbeiderne til å vokse. Mange bedriftsledere har fysisk styrke (faglig dyktighet) og god teknikk, men mangler psykisk styrke." Bare viljen er sterk nok kan man få utnyttet sine ressurser maksimalt. Han tok folk som er i nød som eksempel, forklarte hvorledes enkelte som kjemper for å overleve klarer å moblisere krefter som de ikke er klar over er tilstede. Parallellene mellom idrett og andre prestasjoner er åpenbare.

For å kunne gjøre en god innsats er det endel suksessfaktorer som må være tilstede; Godt humør, målsetting og press. Målsettingen bør være konkret og tidsfestet, innenfor realismens grenser. Uten et visst press forsvinner motiver for å prestere noe bra, samtidig som man med for mye press kommer i en situasjon der en ikke utretter stort. Stress er et belastet ord som blir brukt på en slik situasjon. Tanker, følelser og psykisk energi er også viktige faktorer til en prestasjon. Egil Søby hadde selv en positiv indre samtale under idrettsprestasjoner der han hele tiden fortalte seg selv: "Smerter er gøy, det er mere på lager". Samme "samtale" hadde han hengene på lapper overalt hvor han var ofte.

Et riktig forhold mellom fysisk styrke, teknikk og psyke skaper en idealsituasjon der en får stor selvtillit, man er i stand til å bryte barriærer. En utøvers eller leders prestasjonsnivå vil nå sitt absolutte maksimum dersom han/hun har et stort akseptanseområde, dvs en tør å satse for å gjøre det skikkelig bra, samtidig som en ikke er redd for å gjøre en dårlig prestasjon.

Egil Søby som foredragsholder får tilhørerne til å bli så engasjerte at de glemmer både tid og sted. Responsen på foredragene har vært enorm, så BFG-Fana kommer til å arrangere lignende seminarer med Søby flere ganger.

Seks i løypen !

Hvorfor deltar du i Vinterkarusellen ?

Klaus Rekve (55), Bulken:

-Karusellen er motiverende for treningen og det er artig å komme sammen med så mange.

John Teigen (55), Bulken:

- Karusellen er et mål for vintertreningen og samtidig et delmål frem mot Bergensløpet og Fana-milen i den virkelige mosjonsløpssesongen. Uten karusellen hadde det blitt smått med vintertreningen.

Torill Sage (38), Bergen:

- Jeg har et ønske om å bli sprekere, derfor deltar jeg. Det er gøy å være med og samtidig opprettholder jeg litt løpsstyrke og motiveres til å trene.

Jorunn Olsen (39), Bergen:

-Jeg ønsket primært å bedre min egen kondisjon. Ved å delta i karusellen motiveres du til å drive trening på egen hånd. Jeg startet med 38 minutter på 5km og er nå kommet ned i 26 minutter. Dette er morro !

Marit Monsen (47), Skjold og Siren Pedersen (45), Bergen:

- Vi deltar i karusellen sammen med en mengde gode kollegaer. Vi har det kjempegøy og løper uansett værforhold. Den sosiale siden ved arrangementet, setter vi mest pris på.

FANA GULLSMIE
Fanaveien 111, 5046 Rådal • Tlf. (05) 13 92 00

Knallsuksess for vinterløpskarusellen

Så er den over for denne gang Vinterkasrusellen og den sjette karusellen ble en eventyrlig suksess med tilsammen over 6.000 starter på de åtte løpene. Løpssugne mennesker i de fleste vektklasser og i årganger fra 12 til oppunder de 70 år, har tredje hver mandag strømmet til Rådalen, uansett værforhold, for å delta på enten fem eller ti kilometer. Karusellen er, sett under ett, kretsens klart største mosjonsarrangement. Men også flere av de enkelte løp kommer inn på en "Ti på topp" liste. Dampen, enten den skyldes svette fra den løpende masse eller fra den varme buljongen, lå som et teppe over Rådalen de dagene det var løp der.

Dag Rasmussen

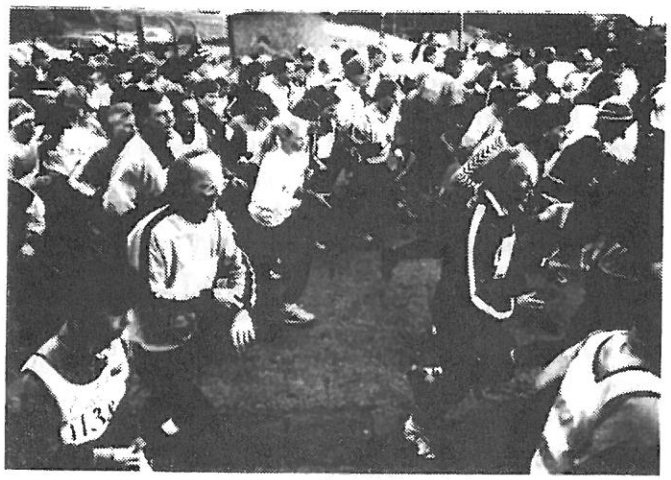
Hva er så årsakene til den store oppsluttningen ?

Først og fremst synes et godt planlagt arrangement å være det som trekker de løpssugne til start, men også lettløpte og fine løypetraseer teller. God resultatservice og god oppfølging av deltagerne har også vært viktige faktorer foruten en rimelig god avtale med værgudene. Med to unntak var det nesten slik at om det regnet aldri så meget om søndagen, så visste man at det ville bli i det misnte oppholdsvær mandagen om det var en "karusell-mandag".

Studerer vi litt de mange tabeller og lister som legges fram etter endt løp, så kommer det klart fram at den korte løypen på fem kilometer er mest populær. Av de drøyt 6.000 enkeltstarer refererer hele 5.100 seg til løypen som vender på Stend, mens kun 900 starter er registrert på mil-løypen rundt Fana. Størst enkeltdeltagelse hadde løp nr. 2 den 25. november da hele 938 starter ble registrert, fulgt av løp nr.1 (4. november) med 895 starter og løp nr.5 (27. januar)med 875 starter. Løp nr.2 topper også antall registrerte starter for ett enkelt løp for menn både på 5 og 10 km, mens kvinnene var ivrigst i det første løpet på begge distanser. Dårligst besøkt var det sjuende løpet (9.mars) med 577 starter. Den dagen var det "bunn-noteringer" på 5km både for menn og kvinner (henholdsvis 366 og 122) mens de tilsvarende tall på den dobble distansen var å finne i løp nr.8 for menn og løp nr. 4 for kvinner med 72 og 3 starter.

Hvem er den typiske karuselløper ?

Ikke alle deltagerne har oppgitt alder ved påmelding. Men av de nærmere 4.700 som har oppgitt sin alder, går det fram at den typiske karuselldeltager er mellom 30 og 50 år med tyngdepunktet på klassen 35-39 år. Flest starter har imidlertid 44 åringene med hele 203 løp på 38 registrerte deltagere fulgt av 43 spreke 38 åringer med 191 løp. Av de som har oppgitt sin alder tilhører 44 stk. 36 års-klassen og 43 er to år eldre, mens 45 åringene følger på "bronse-plass" med 39 deltagere.



Vi er i gang. Kampen om god strartposisjon har startet og for sikkerhets skyld "kneppes" egen klokke av.

Gjennomsnittstider for årsklassene

Fremdeles basert på de oppgitte alderstall, viser statistikken at det på herresiden er ikke uventet 22 åringene som er raskest med en gjennomsnittstid på 19,25 min. på 5km, mens 25 åringene topper den lengste løypen med 36,59 min. Nærmest følger henholdsvis 33 åringene (20,09) og 50 åringene (38,58).

For kvinnene ligger raskeste gjennomsnitt i kortløypen hos 15 åringene med 22,39 foran 18 åringene (22,55). I den lengste løypen er det veteranene som topper. Best gjennomsnittstid har 38 åringene med 43,39 foran 48 åringene som har et gjennomsnitt på 43,47.

Hvem var raskest ?

Raskest av alle på 5km i årets karusell var Gular-veteranen Atle Fosse. I det andre løpet (25. nov.) vant han på 15,27 foran Bård Lyngnes (15,41), mens BFG-junioren Øyvind Fretheims seier i det femte løpet (15,45) holdt til tredjeplass. Men det var fra og med det løpet at starten ble flyttet til Fana stadion, så noen sammenligning blir nok ikke helt korrekt.

Verd å legge merke til er det forøvrig at en annen Gular-veteran, Morten Straume, har vært en flittig karuselldeltager og har hele fem tider som rangerer blant de 20 beste på 5km.

På den dobbelte distansen troner Ove Talsnes (Tjalve) med de to beste tidene. 32,27 i det sjuende løpet var best foran 32,55 i det sjette. Atle Fosse er også her å finne i

Arild Birkeland løp som oftest lang-løypen, som her på bildet der veteranen passerer flere av mosjonistene

toppen med 33,13 som ga andreplass i det nest siste løpet og en fin tredjeplass totalt på distansen. Norna's Nils Engvik har tre noteringer blant de ti beste, mens Anbjørn Mellingen fra Politiet kan vise til hele fire noteringer på listen mellom 10. og 20. plass

Blant kvinnene var Kari Lise Herlands (Vidar) tid i det tredje løpet klart best i vinterens karusell. 17,14 var over minuttet bedre enn det Siri Bjelland presterte i det samme løpet (18,37). I kortløypen var forøvrig Liv Astrid Losnegaard den dominerende utøveren med delt andreplass på rankingen og hele fem noteringer inne på "Ti på topp" listen med tider fra 18,37 til 18,59. Hele 50 jenter under 21,40 (Marthe Grahl Madsen) er bra og Bente Oestreich kommer med sine 22,19 på 100. plass.

Hilde Askelands åtte løp mellom 18,52 og 20,01 og Ingrid Storedales fire løp mellom 21,04 og 21,09, tar vi også med.

Ragnhild Nymoen vant det sjuende løpet i langløypen på 39,22 og troner øverst på jentenes mil-liste foran Åsta Hansen, som før 92-sesongen meldte overgang fra Lundegrend til Fri. Seier i det femte løpet på 40,23, der hun spurtbeseiret Liv Astrid Losnegaard (40,25) holdt til andreplass på listen og i tillegg har Fri-løperen ytterligere fire noteringer inne blant de ti beste. Jevneste kvinneløper på ti kilometer var Anne Ytreland som kan vise til seks løp mellom 45,13 og 47,48 og ellers har kvinnene notert seg for 50 noteringer under 53 minutter.

Flittigste deltagere gjennom tidene

Siden Christian Lien og Vesta introdusertesin Vinterløpskarusell høsten 1986, har det vært arrangert 48 løp frem til 30.mars i år. To av kretsens ivrigste veteraner på kvinnesiden topper listen med full pott. Liv Astrid Losnegaard og Ingrid Storedale har klart å få med seg samtlige løp og særlig førstnevnte har markert seg både tids- og plasseringsmessig med seire såvel i 5 km og 10 km løypen. I de første karusellene var det milløypen rundt Fana Kirker som fristet, mens hun spesielt i den siste karusellen valgte kortløypen. Ingrid Storedale har stort sett sverget til "Femmeren" og har vært en av karusellens jevneste løpere i den løypen. En skulle nesten tro at hun var "programmert" til å løpe på litt over 21 minutter.

Hakk i helmed de to kjente veteranene i det lokale miljøet følger på en delt tredjeplass Randi Wie og Einar Hansen (fra Selmer Vest), begge med 47 løp. For Randi Wies vedkommende var det det første løpet i 1989/90 karusellen hun ikke fikk med seg. Grunnen til fraværet var at den spreke Skjold-fruen akkurat den helgen debuterte på maratondistansen i New York. For Einar Hansens vedkommende har vi i skrivende stund ikke funnet frem til grunn og tidspunkt for hans "uteblivelse". Men den spreke kareb fra Selmer-Vest kan så langt smykke seg med tittelen "flittigste mannlige løper".

Bak de fire i teten følger så to mann med 2 manglende starter. Kåre Gunnarskog og Knut O.Engen har begge 46 starter. Lite skal med andre ord til før herrene kan overta føringen i kampen om tittelen flittigste deltager.

Den Norske Bank beste lag

Vital så lenge ut til å skulle gå seirende ut av kampen om seiren når det gjaldt flest løp. Etter fem løp ledet Vitalistene med 12 flere løp enn DNB, som imidlertid kom sterkt på de siste tre løpene og seiret med 188 løp foran Vital (175) og Viking (131).

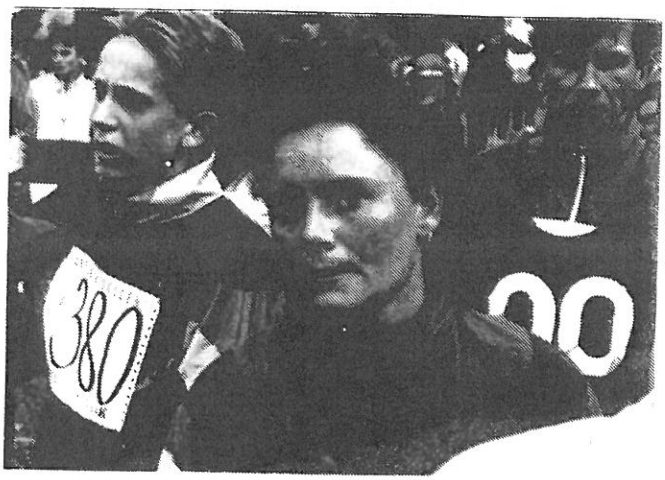
-Som bankens fri-idrettsleder, kom jeg under vær med at vi lå helt i helene på Vital tre'løp før slutt så da mobliserte vi litt ekstra. Vi fikk med noen som ikke hadde deltatt tidligere, samtidig som de som hadde sine fem løp ble bedt om å ta noen løp til, forteller Ole Aandahl i Den Norske Bank.

Av de ca. 40 deltagere fra banken er det spesielt Dataseksjonen på Sandsli som har vært ivrig. Der har man samlinger hver mandag under ledelse av den tidligere Gularløperen Johnny Humlevåg.

-Vinterkarusellen er blitt et fast møtested for de treningsglade. Interne fighter er selvsagt med påå å gjøre deltagelsen inspirerende, men først og fremst er det det sosiale som teller. At løpene stimulerer til trening og derved skaper grunnlag for vårens stafetter skal heller ikke underkjennes, sier Ole Aandahl videre og legger til

-At vi skullle dra i land seiren for flest fullførte løp var virkelig morro. Det føles godt å være blant som topper , for en gangs skyld.

På den lange listen er registrert hele 83 lag, der arrangøren BFG Fana befinner seg på en 16. plass og medsponsor Fana Sparebank på en 66. plass med bare 10 løp. Imponerende er deltagelsen til Vest Trafikk og Skjergard IL med hele 104 og 87 starter. Bergen Landsfengsel på 24. plass med 38 løp noterer vi oss også.



Betenkt, men med nok et vel gjonnomført løp.

Restitusjon.

Alex Wisnes

At idrettslig prestasjonsfremgang er avhengig av langt mer enn det som skjer under selve treningen er de fleste nokså bevisst på. Denne bevisstheten skyldes trolig hos de fleste mere smertelige erfaringer enn teoretisk viten. I de aller fleste lærebøker i treningslære står det svært så overflatisk om de "utenom-trenings-forhold" som forfatterne mener er viktige for prestasjonsfremgangen. Genetiske forhold (kjønn, høyde, kroppstype osv.), sykdom, tidligere erfaringer og treningsaktivitet, ernæring, psykologiske egenskaper, den totale påkjenning som kropp og psyke blir utsatt for (arbeid, skole, familie og sosialt liv osv) og restitusjon etter trening, er alle viktige "utenom-trenings-forhold" for hva som kommer ut av innsatsen.

Av disse har jeg valgt ut restitusjon som er et forhold det i aller høyeste grad er mulig å gjøre noe med.

Med restitusjon menes aktive og passive tiltak med mål å hjelpe idrettsutøveren til hurtigst mulig å

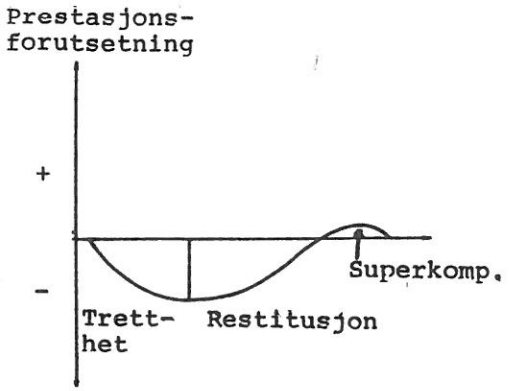
- bygge opp igjen kroppens vann og saltbalanse
- bygge opp igjen kroppens energilagre
- fjerne mental og fysisk tretthet
- reparere de mikroskader som oppstår i vev som følge av trening
- normalisere muskel- og mental "spenning"

slik at den positive tilpasningen (superkompensasjonen) kan skje best mulig og at utøveren kan tåle store treningsbelastninger uten å bli skadet eller overtrent.

Mange utøvere trener så mye og så intenst at de store deler av året befinner seg på grensen av det de kan absorbere. Dersom forskjellige restitusjonsmetoder blir brukt mer bevisst vil det kunne bidra til at treningen kan økes enda mer eller at den ikke så ofte resulterer i skader og/eller overtrening.

Hittil har det i stor grad vært løpere (lang og mellomdistanse) som har brukt restitusjonsmetoder mest bevisst mens behovet hos andre øvelsesgrupper ikke har vært anerkjent like mye.

Denne holdningen er det i så fall gode grunner til å prøve å endre. Det er riktignok en viss forskjell mellom utholdenhetspregete øvelser og de mer eksplosive m.h.t. hva det er mest behov å restituere, men en sprinter, hopper eller kaster har med sin treningsinnsats et minst like stort behov for bevisste tiltak for å hjelpe på restitusjonen.



Figur 1:

Tabell 1:

	Utholdenhetstrening 80-90% av VO maks.	90%	Maks.anaerob	Styrke	Hurtighet
90-95% restit.	ca 12 t.	12-24 t	1-1,5 d.	1-1,5d	12-24 t.
Full(100%) restit. (superkomp)	ca.1,5-2d	2-3 d	2-4 d	3-3,5 d	2-3 d

Dersom det er slik jeg antyder så ligger det her en del av forklaringen på det relativt store antall skader man ser i de eksplosive øvelser.

For å forstå hvilke restitusjonstiltak som er effektive og når de skal settes inn så er det en fordel å vite noe om

- Hva er det som skjer i kroppen når vi blir trett?
- Hvilke strukturendringer kan forekomme etter trening?

Under trening eller konkurranse blir forhold som er viktige for kroppens prestasjonsevne redusert eller forstyrret. Som f.eks. energilagre, styrke, væskebalanse, opphopning av H^+ fra f.eks. melkesyre, koordinasjonsevne osv.

Se fig. 1 for en skjematisk fremstilling.

Ulik varighet, intensitet, klima og treningstilstand vil naturlig nok avgjøre hvor mye og hva slags reduksjon det skal bli. F.eks. så vil 1 times hardt løp i varmt fuktig vær nesten tømme kroppens glykogenlagre og forstyrre væskebalansen kraftig mens en intens sprintteknisk økt på 45 min har en noe mindre effekt på glykogenlagre, moderat effekt på væskebalansen mens andre ting som konsentrasjonsevne, koordinasjon og læreevne nok er kraftig redusert etter økten.

I treningsfysiologien regner man med at det ofte er forstyrrelsen, reduksjonen eller den mekaniske belastningen som er selve treningsstimulus. Dette stimulus er det som får organismen til å reagere med å bygge opp igjen til utgangsnivået og deretter overkompensere (superkompensere) ved å bygge opp til et nivå som er høyere enn før. Veien fra stimulus og fram til superkompensasjon er komplisert, består ofte av at enzymer blir stimulert til å arbeide mer effektivt, men er i stor grad dårlig kjent. Straks stimulus er over begynner restitusjonen i form av gjenoppbygning, reparasjon, vekst og normalisering. Hvor lang tid det tar før forholdene er tilbake til utgangspunktet(90-95% av full restitusjon) er bl.a. av hengig av type, intensitet og varighet av stimulus. For å komme til den største superkompensasjonsfasen (100% restitusjon) tar det enda lenger tid. Som grove holdepunkter kan vi bruke dataene fra tabell 1.

God treningsplanlegging tar hensyn til at de enkelte treningsformer har ulik restitusjonstid ved systematisk å legge de mest intense dagene i god avstand og f.eks. å bruke rolige utholdenhetspregete dager eller vanntrening som aktiv restitusjon. Men ukene blir ofte for korte dersom man skal få puttet inn så mye som det trengs.

Restitusjon går fortest rett etter stimulus, men da må forholdene legges til rette for det. Det vil si at de fleste restitusjonstiltakene må komme så fort som mulig etter treningen, noen helst allerede under treningen eller konkurransen.

Oversikt over aktuelle restitusjonstiltak.

Diett som hjelp til oppfylling av glykogenlagre.

At kontinuerlig aktivitet med relativt høy intensitet og varighet over 45-60 min tømmer lagrene fullstendig i noen muskelfibre, mens andre fibre bare delvis blir tømt er godt kjent av de fleste. Men også intense styrke, sprint og anaerobe økter gjør et godt innhugg i disse lagrene. Opptil 100% tømning i raske fibre har vært målt etter harde økter. Oppbygningshastigheten er sterkt avhengig av næringstilførsel i restitusjonstiden og den går 50% raskere i de første timene etter avsluttet aktivitet enn siden. Detaljer om hva og hvordan næringstilførsel skal være finner du bl.a. i Friidrett nr. 10/91.

En oppsummering av de viktigste reglene:

- Bruk sportsdrikker som inneholder karbohydrater under trening og langvarige konkurranser også når det gjelder de mer eksplosive øvelsene og ikke minst styrketreningsøkter.
- Spis en banan eller noe som tilsvarer som niste underveis i lange og harde treningsøkter
- Spis lettfordøyelige karbohydrater(banan, brødskiver med søtt pålegg osv) så hurtig som mulig etter treningen som det er praktisk mulig.
- Sørg for at din diett inneholder rikelig med karbohydrater.

Væsketap:

Svette som produseres under aktivitet kan tappe kroppen for opptil 4 liter væske pr. økt alt etter intensitet, varighet og klima. Mange funksjoner lider under dette væsketapet, hjertet får mindre blodvolum å jobbe med og konsentrasjonen av salter rundt og i cellene avviker fra det optimale. Heller ikke når det gjelder væsketap er det bare langdistansene som bli påvirket, en 1,5-2 timers styrke og spenstøkt i varme lokaler tørker deg kraftig ut, 1-2 liter er ikke uvanlig. Tørstfølelsen er dessverre ikkke god nok til at du kan stole på at den gir deg signal om når og hvor mye du skal drikke. Start derfor å erstatte væsketapet allerede under aktiviteten og fortsett etterpå. Den hurtigste normalisering av blodvolumet skjer når du drikker rikelig med sportsdrikk som inneholder litt salt. I løpet av maks. 2 timer bør du ha drukket omtrent like mye som du har tapt under aktiviteten. Vei deg en gang iblant før og etter en hard økt så får du en peiling på hvor mye du har tapt.

Fjerne melkesyre:

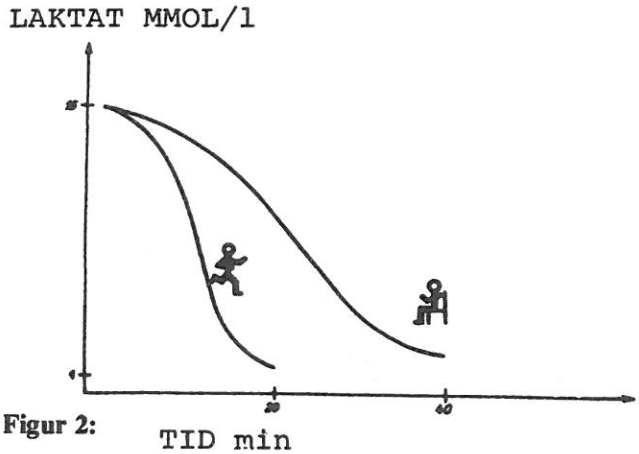
Melkesyre er vel det stoffet de fleste forbinder sterkest med tretthet. Det er produktet av melkesyren H^+ (protonet) som virker hemmende på flere av prosessene i muskelfiberen. Bl.a virker det på selve kraftutviklingen og enzymer som skal drive energistoffskiftet og dermed skaffe energi til kraftutviklingen.

Melkesyren som blir produsert under arbeidet blir hovedsaklig fjernet på to måter a) den blir brutt videre ned i muskelfibrene når det blir bedre tilgang til oksygen b) den blir bygget opp igjen til glykogen i lever og muskel.

Den hurtigste måten å fjerne melksyre fra muskelfibrene oppnås ved å jogge med en intensitet omkring ca. 40-50% av maksimalt oksygenopptak noe som tilsvarer en puls på ca. 120-130/min i ca 15-30 min. (Denne pulsen gjelder for de som er 20-30 år). se fig 2. Så rådet blir, spander litt tid på nedjoggingen det påskynder restitusjonen betraktelig.

Uttøyning:

Uttøyning som restitusjonstiltak har sin klare begrunnelse i at det har en muskelavslappende effekt. Etter hard trening vil det ofte være en rest muskelaktivitet igjen som vil kunne forsinke restitusjonen. Rolig statisk passiv tøyning med holdetid på 15-20 s ganger 3 er en effektiv metode. Ikke sats på at du skal øke din bevegelighet i denne delen av tøyningen, det skjer mest effektivt i egne bevegelighetsøkter eller tidligere i økten mens du fremdeles er opplagt. Har treningen bestått av mye og uvant bremsemuskelaktivitet (f.eks. utfor bakke, dype hopp, uvant styrketrening) som du aner kommer til å gi kraftig gangsperr (delayed onset muscle soreness) bør du være spesiellt forsiktig med uttøyningen. Det som gir oss smertene i gangsperr er mikroskader i muskelfibre som så forårsaker en betennelsestilstand i musklene. Å tøye på et vev som allerede er blitt stresset med store strekk-krefter er ikke hensiktsmessig, i hvertfall ikke i det første døgnet. Lett utjogging og forsiktig utholdenhetspreget aktivitet i de nærmeste 2 dagene er den beste medisin når man først har pådratt seg denne plagen.



Figur 2:

Idrettmassasje:

Forskjellige former for massasje har vært brukt som restitusjonsmiddel helt siden antikken. De siste 10- 20 år har en del miljøer i hvertfall her i Vest-Europa benyttet den relativt lite. Men mye tyder på at massasje nå er på vei til å komme til heder og verdighet igjen som restitusjons middel, i forebygging og skadebehandling. Virkningene som kanskje er de viktigste i forbindelse med restitusjon er at den har a) muskelavslappende effekt b) evne til å øke utvaskingen av "tretthetsstoffer" og stoffer frigjort fra skadet vev c) øke muskelens tøybarhet. Dersom virkningen skal bli som tilsiktet bør massasje utføres av fagfolk (fysioterapeuter). Men for å få økt muligheten for at flere skal få tilgang til metoden burde det kanskje arrangeres kurs i idrettsmassasje for trenere og andre i støtteapparatet. Men det faglige nivået på et slikt kurs bør sikres. Slike kurs finnes allerede andre steder i Europa.

Mental trening/avspenning:

En del av de avspenningsmetodene som finnes på kasetter og i hefter kan være nyttige for å kunne roe ned både kropp og sinn etter aktiviteten. Dette vil også yte sitt bidrag til å påskynde restitusjonen.

Resultater alle løp i Vinterkarusellen sortert alfabetisk på navn

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
2035	Aadland, Bente Løvik				27,38	28,18	27,11	27,21	27,18
459	Aadnevik, Audun	19,11	18,47	18,56		19,28	18,59		18,39
879	Aagedal, Geir		22,40		23,02				
935	Aak, Marit	29,19							
18	Aakre, Bjørg W.	30,30	29,53		31.05				30,50
1579	Aara, Morten	19,23							
1880	Aarbakke, Kari E	24,58	23,35	24,09	24,57	24,24	24,46	23,58	
371	Aarbakke, Knut						19,31		18,12
205	Aas, John	22,43	39,57	24,39	34,08	26,57			28,54
103	Aase, Einar O.		19,38	19,48	19,52	20,09		21,06	
677	Aase, Sissel		30,03						
758	Aasebø, Ove		24,28		24,47		25,45	24,46	24,16
933	Aasen, Birte Markese		27,13						
286	Aasen, Grete Markese		27,13	27,10	27,34	28,21		29,36	
287	Aasen, Harald		22,51	47,01	24,24	48,24		51,36	
543	Aasen, Kurt	25,02				25,17			
79	Aasheim, Atle		18,17						
1326	Aasheim, Runar		22,29	20,56					
180	Abbedissen, Harald K	17,17	16,58	16,50		17,29	17,17		17,25
641	Abrahamsen, Anne-Vi				33,59	31,19	29,56	30,42	30,13
2023	Afole, Christian				24,33	53,56	47,45		
2010	Agdestein, Arne			48,50		22,39			22,29
881	Akland, Alf		42,48		41,52	41,03	42,23		41,02
1128	Alfheim, Per Gunnar		42,52						
1581	Algerøy, Turid	28,29							
1547	Algrøy, Sissel	30,22			26,54				
86	Allers, Jan	22,19	22,28	22,28		23,30	23,23	23,30	
2096	Almberg, John Helge						39,19		
1065	Almberg, Vidar				16,50		35,21	17,32	
1294	Almeland, Atle	42,37	43,05						19,46
484	Alsaker, Stein	41,54	29,28	41,14	42,08	40,49	40,28		38,54
1204	Alver, Wenche	27,16							
476	Alvsaker, Frode		18,41	17,59		18,21			44,51
528	Amundsen, Aasmund			27,28	24,29				
546	Amundsen, Fredrik	29,33	27,30		28,38	28,33	28,57		
334	Amundsen, Morten	24,55	23,42	24,06	24,19	25,44	24,52		
584	Amundsen, Tor F.	22,18	27,31	23,05	28,39	28,33	24,01	24,54	24,12
1482	Amundsen, Trond		21,31						
1173	Amundsen, Trond (DnB	24,24	23,08	22,51			23,47		23,52
553	Andersen, Arve Rune	21,13				21,05	20,33	20,58	20,37
628	Andersen, Dan	20,13	19,50	20,04		22,18	20,43	21,41	20,38
829	Andersen, Freddy	45,47	51,07	48,18	49,24	51,58		24,10	48,29
1231	Andersen, Håkon	26,04							
989	Andersen, Jan Olav	23,24	23,47	22,55		24,08	24,07		
436	Andersen, Jonny						21,28		
780	Andersen, Kjell-Aril	52,14	51,24	23,16	23,25	24,27			
394	Andersen, Per-Ludvig	28,41	28,38	29,46		32,13		32,22	30,07
78	Andersen, Rolf	41,58	40,31	42,09		23,31		21,48	43,40
891	Andersen, Sissel	24,56				28,02	27,58	28,15	27,24
1724	Andersen, Steinar	28,44	29,11	27,38		29,20			28,27
2040	Andersen, Tom Henrik				22,30	20,55			
1138	Andersæen, Johannes	21,38	21,31		22,40			23,21	21,24
91	Anderssen, Knut	42,31	43,51	21,15	45,54		43,00	21,27	20,25
751	Andreassen, Herlaug	27,57		33,51					
750	Andreassen, Odd S.	32,33	27,17	27,49				32,30	29,59
213	Andresen, Jan B.	28,19							
867	Andresen, Per Asse		23,57	23,42	25,00				
926	Anthonisen, Cecilie	27,34	24,36	24,11		24,04	24,25		24,05
924	Anthonisen, Julia		22,21	21,54	22,15	22,13	22,21		22,15
925	Anthonisen, Nordahl	28,00	29,09	28,04	28,09		27,01		27,32
1509	Anthony, Bjørn	28,04	26,01	29,02	30,26	30,28			
2123	Arefjord, Helge							24,24	24,17
122	Arentsen, Øivind	19,01	18,45	18,30	18,46	20,30	19,11	20,08	19,17
1311	Arnesen, Arne	21,58	21,30						
130	Arnevig, Stein	21,53	22,08	21,36		23,18	22,43		23,17
740	Aronsen, Christian T	20,54	20,25		21,09	21,35		22,03	
1469	Askeland, Hilde	19,00	19,11	18,52	19,41	19,55	19,24	19,53	20,01
1936	Askland, Torleif			28,30		29,59			
1890	Aslaksen, Einar		23,32						
1691	Aspelund, Audun	27,06	25,43	24,25	24,54	23,46			
963	Aspenes, Vigdis	65,16	26,53		27,23	27,50	27,07		27,17
1034	Atterås, Kjetil		24,51	24,17			24,43	25,45	24,38
1184	Aubert, Espen	19,11	19,05	18,33	18,40	18,47	18,37	19,50	
703	Augestad, Åke	20,57							
297	Austgulen, Einar	25,54	24,30	24,00		24,52	24,12	24,00	
1378	Austrheim, Sigmund		22,31	21,45	23,16		23,36	22,53	22,36
82	Austrheim, Svein	16,05	16,30		16,28	19,20	16,46	17,00	16,38
257	Axelsen, Cato	18,49	18,12						
1205	Bade, Svein	24,00	22,47	22,31	22,57				
1518	Bagaas, Tom	40,33		19,08	20,02	20,15		21,01	
109	Bakkane, Jarle						19,00		
1546	Bakke, Arild	45,22	19,43			22,48	43,01		
1213	Bargård, Siri	27,19	26,06	25,50	26,06	26,23	26,10	27,37	26,12
667	Barth, Tom	47,17		47,22		46,53		48,04	47,03
1784	Bastiansen, Wenche	26,58	25,44	25,16	25,58	24,58	57,01		
2087	Bendiksen, Ørnulf					24,18	22,01		
2061	Benjaminsen, Olav					17,58			
1746	Berg, Anne	24,24	23,55			25,13		24,22	26,26
1907	Berg, Hans Petter		44,56		43,37				
2128	Berg, Terje								16,18
1917	Bergby, Arne		25,81						
1215	Berge, Gerd E.	33,52	34,55	33,43			35,07	33,00	33,08
1048	Berge, Hans-Erik	22,08	21,54				22,26	21,28	20,40
1471	Berge, Harald	23,45	24,12		24,06			23,55	
1366	Berge, Kjell Steinar	22,17	20,38	20,20			21,42		
2075	Berge, Rolf						21,07		
1920	Berge, Stian		23,25	22,27				25,50	
1099	Bergesen, Endre	23,14	24,16				24,44	25,59	25,31
813	Bergheim, Berit	28,12		28,13	28,07		28,30	29,01	
20	Berle, Hans Petter	22,34	21,49						23,17
1258	Berle, Marianne O.		29,13				29,50	30,44	32,10
1825	Bernhardsen, Kirsten	28,39	27,27				28,10		28,02	29,35
804	Bernhoft, Johan	25,44	25,46		24,02				
1733	Berntsen, Eirik	19,52	19,50				20,36		20,14	20,35
1431	Berntsen, Sigmund	20,22			20,35					54,09
663	Berntzen, Marit		31,58					31,47		
2115	Berstad, Audun								17,27	
1852	Bertelsen, Andreas		24,47	22,52	23,24				
1330	Bertelsen, Jens Olav		20,40	19,53	20,22	20,45	22,30	21,19	
759	Bertelsen, Kjell		23,34	22,26	24,12	24,42			
1329	Bertelsen, Kjerstin		30,57	29,43	31,56	31,55	29,56	29,15	
1333	Bertelsen, Rune		30,58	29,44	31,57	31,59	29,57	29,18	
1129	Beyer-Olsen, Kjersti	33,25	34,00	32,44	33,25	31,59			
472	Bildøy, Roald	21,21	22,36		21,37	22,25	21,41		
1447	Birkeland, Arild	16,29	16,12	16,13	16,22	35,02	16,38		23,50
1585	Birkeland, Brigt	24,12	21,50	21,05	45,50	44,41	48,48	21,24	46,21
1374	Birkeland, Magne		20,43	19,43	22,06	20,35	20,08		20,47
2109	Birkeland, Odd Haral						28,37	28,03	25,50
1449	Birkeland, Tommy	25,10		22,53			24,54	25,39	23,44
1238	Birkenes, Asbjørn		17,42		17,54	18,20	18,00	18,32	18,03
327	Bjarnoll, Petter	22,56	23,36	22,04	23,39	22,54	22,49	22,24	21,41
46	Bjelland, Siri	20,28	19,05	18,37		19,12			
209	Bjergene, Norvald		24,00	24,22	24,44	24,47	24,48		
843	Bjerkestrand, Bård		24,22						
270	Bjervamoen, Arvid	23,28		22,24	23,28	23,15	23,32		23,44
1220	Bjervamoen, Kjetil	29,57	26,11	27,00			25,53	26,59	
1403	Bjørgen, Geir Rune	53,35	24,16	23,56	25,36	25,47	25,16		
441	Bjørgen, Olav	19,33			44,24	42,50	42,20	44,10	20,18
464	Bjørkesett, Hallvard				38,59	38,34	38,43	38,36	38,17
2119	Bjørkheim, Arild							22,47	
1102	Bjørklund, Torbjørn	21,19	20,39			22,14		21,12	21,38
338	Bjørndal, Arne	16,28	16,54	17,39	16,44		17,46		
1229	Bjørneklett, Kjell	41,52	22,36	43,48	44,24	44,19			42,54
104	Bjørnen, Alf	19,12	18,45	18,33	19,13	21,09	19,26	19,54	
376	Bjørnevik, Knut			19,50		20,38	19,53	19,58	19,42
699	Blakstad, Herborg	23,19	23,15			25,12			
1566	Bleiklid, Amund		21,02						
1428	Blom, Helge Morten	20,33				21,24			18,59
1352	Blom, Leif	36,36		36,38	36,03	36,06	17,06		35,30
374	Blom, Roald	25,19		25,31					
1496	Blomberg, Egil		22,27						
487	Blücher, Peter		22,44		21,37				
114	Blytt, Per Michal		24,19	24,50		27,23	27,07		26,50
1528	Bodtker, Frode					23,41			
418	Boge, Anders			18,01					
1818	Bogen, Terje		36,33	36,42	43,01	27,16	28,02	28,00	26,46
1285	Bognø, Jan	20,29	20,24	20,47	21,24	21,01	44,39		44,50
858	Bollestad, Sven	54,18	24,25		24,30	26,16	25,40		
1983	Bolseth, Jack			24,20	22,06	21,27	21,51		21,59
1038	Bondhus, Gunnar	20,14		18,20	19,23	18,32		18,37	17,58
2006	Botnen, Ranveig			29,09		26,43	27,04	27,33	26,43
26	Brakstad, Norvald		25,41	27,16			29,02	27,10	27,27
1261	Bratland, Bernt Mart	21,55	21,18	22,12	21,56	20,41	20,00	19,56	19,23
1889	Breisnes, Eirik		25,24	23,40	25,05				
713	Breisnes, Eldrid	27,22	26,48						
1086	Breivik, Bjørn	21,08	20,14	20,59			21,03		
1738	Bremnes, Ragnhild	30,49			30,10	32,06	31,11		32,38
770	Brensdal, Jan-Egil							18,50	
101	Brevik, Olaf		23,15	23,41	23,49	23,30	23,01		
1064	Brevik, Torill	24,49	23,17	23,03		29,22	29,09		
1256	Brosvik, Sverre			19,27	22,47		18,59	19,38	18,07
1426	Bru, Tor	21,22	20,33	20,09	21,07	21,46	21,32	21,54	21,15
1338	Brudevoll, Edvin		16,23		16,09	16,23	17,37		16,36
1885	Bruland, Egil		27,05						
836	Bruvik, Trygve	21,14							
229	Bråten, Leif	21,49	21,14	21,26	21,12	21,34		18,43	
1063	Bu, Liv Riveland	49,01	48,36	50,48		56,08			
892	Bu, Torgils	17,22	35,57	16,40	36,52	17,24		36,35	17,14
992	Bull-Madsen, Tor A.			43,40					
883	Bye, Geir			42,01		20,06	20,21		
589	Bøckman, Erik	26,27		24,56					
1278	Bøckmann, Kari	27,40							
1152	Bødtker, Tone	28,59	27,08		28,29				
15	Bøe, Kenneth	18,55	18,38	18,31	18,52	19,26		19,46	
1684	Bøe, Marianne	27,58	27,08	27,41		27,26			27,05
1552	Bøe, Øystein	18,49	19,10	19,05	19,32	20,19	19,49	20,31	20,06
452	Bøen, Alf	19,17	19,00	19,11	19,12	20,36	19,48	20,42	21,45
571	Børkje, Knut Ove	21,52	21,51	22,41	22,33	22,53	21,17	21,00	22,14
2002	Børnes, Rune			20,39	19,24	19,56			
1886	Børnes, Vigdis		32,15	29,57	29,47	29,44	29,48		30,02
1944	Børsheim, Johannes			18,05					
1867	Båtnes, Svein Ove	17,55	17,51						
653	Christensen, Ada	25,24	25,03	24,44	25,17	25,34	25,31	26,14	26,16
532	Christensen, Rolf Ma	45,59							
1524	Christiansen, Monica			19,17					
255	Christophersen, Liv				25,57	24,41			
1694	Christophersen, Rita	30,28	29,57		31,25	30,20	29,39	30,22	
953	Clemetsen, Stig	24,18		24,07		26,27	25,33		25,48
1230	Dahl, Erik	21,12							
660	Dahl, Halldis Marit	21,53	21,44	21,34	21,44	21,55	21,52	21,55	21,46
457	Dahl, Oddvar	21,16	21,35	21,38	21,36	21,54	22,01	22,09	21,45
503	Dahle, Audun	20,43	20,42	20,54	21,27	47,09	22,05		21,54
821	Dahle, Helge	18,16	37,24			40,02		19,05	18,06
134	Dahle, Terje	24,18	22,43				22,24	22,26	

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
678	Dahlen, Kjell		19,38	43,28		21,22			20,44
1243	Dale, Per	24,51	24,58	24,15	25,20	26,24	25,43		26,34
1118	Dalland, Kjell	21,48	21,56		21,20	22,04	22,13	22,19	22,22
2108	Danielsen, Truls						37,17		
1076	Davanger, Morten	27,00	26,53	26,09	27,55	38,53	27,52		
2042	Digranes, Per				18,17		18,31		
605	Djuve, Per	20,29	20,00		20,57		21,41	20,54	20,34
1906	Dragseth, Anna Rogn		26,43				28,04		
545	Drange, Frank	21,59		21,47		23,55	22,38		23,46
954	Drange, Johnny	21,51	21,12			20,53			
1492	Draugsvoll, Lars		39,49		40,14		40,11		
975	Drønen, Britt			32,52					
1163	Drønnen, Atle	23,37	23,07	22,03	22,53	22,34	21,46		24,06
2044	Dueland, Øyvind				24,33				
301	Duus, Fredrik	47,28			22,41	43,51	44,19		
1695	Dybedal, Jan		22,39						
764	Dyngeland, Arve	46,26	46,16	45,28	46,08	44,43	45,46	45,28	
1934	Dyngen, Harald			16,21					
279	Dyrdal, Åge	46,35							
2099	Dyrhovden, Sigmund						17,59		
1904	Dyrstad, Ingrid		32,08						
1355	Dæsen, Guri		25,43	24,24		26,41	25,13		27,33
77	Dæsen, Harald	37,50	37,21	37,10	39,01	36,55	36,43	36,48	36,11
1942	Dæskeland, Kjetil			22,21					
2129	Dæskeland, Odd Arne							44,29	21,08
1941	Dæskeland, Trond			19,46					
948	Ebbesvik, Eddie Mika					34,13			
1914	Edvardsen, Knut		22,05						
694	Egenes, Marianne		29,54						
1250	Eide, Ina	25,34		25,21					
1287	Eide, Jannicke	26,30	25,03	25,55					
300	Eide, John Willy	24,20				25,10	24,10	25,24	23,38
659	Eide, Lillian	26,45		25,24	26,17	25,56	25,49	26,22	
533	Eide, Per Fossberg	25,10	22,35			24,10			
2062	Eide, Terje H.					29,23			
59	Eidem, Magne	24,17	24,31		25,27	24,16	22,57	25,01	
651	Eidsheim, Arne	29,39			25,17	26,28			
1332	Eidsheim, Lars H.	29,38			25,16	26,28			
212	Eileng, Tom		17,14	17,05	17,47	17,22	17,31		
1006	Einum, Hans	22,55	23,10	22,25	23,56	24,11	23,28		
1078	Ekerold, Grete H.	30,19	29,36	30,03		29,32	28,52	28,55	28,53
962	Eldholm, Arild	22,04	21,11	22,13					
514	Eliassen, Christina		53,42			26,55	22,15		
1185	Eliassen, Ståle	50,38	54,09			54,43	53,46		
330	Ellefsen, John		22,51	22,23	24,09	23,12		33,20	23,44
814	Ellefsen, Svein Ivar	28,14	25,37		27,19	29,47	25,42		28,17
1894	Ellingsen, Frank		43,56	44,58	45,30		45,54		
2100	Elvatun, Åmund						24,32	26,22	
171	Emhjellen, Helge And				19,32	19,25			
1306	Enes, Hildegunn		20,30	19,39					
658	Engan, Anne-Gerd M.	26,43	23,51	23,56				26,02	25,04
224	Engan, Per Egil	18,25			19,08	19,30	19,41		
489	Engen, Knut O.	40,01	40,02	41,17	41,22	42,10	39,53	40,48	41,12
490	Engevik, Even	19,34	21,06	19,43	20,42	21,37	20,11	21,29	21,36
379	Engevik, Nils		33,45		35,12	33,44			33,19
1070	Engum, Mona		29,21		28,41	29,33		28,03	28,30
89	Engum, Per	20,27	20,03	20,16			21,12	21,51	20,54
290	Engum, Svein		18,59	18,36	18,38	19,13	19,15	19,47	19,28
566	Erdal, Bjørn	22,24	22,44		28,18	26,19	25,27	23,44	23,14
2073	Erdal, Mette					28,42			
1829	Eriksen, Arne	24,11	19,12				20,14	21,59	19,16
1828	Eriksen, Arnstein	25,52	24,51			26,17	26,14	24,37	22,57
2039	Eriksen, Bjørn				23,18				
1107	Eriksen, Dagmar	52,04	22,55				53,04	24,45	23,20
1136	Eriksen, Eldbjørg Ha	34,45	33,14			33,49	33,07	32,25	
748	Eriksen, Elin J.	45,19	33,28	35,45				31,56	31,09
2063	Eriksen, Ivar					40,56			
742	Eriksen, Kjartan J.	24,28	21,53			22,06		24,09	25,07
220	Eriksen, Kristian H.			22,36	22,29				
1103	Eriksen, Linda		53,39	50,28	48,46	49,18	47,58		
219	Eriksen, Svein H.	24,48		23,58	24,25	25,03		24,45	24,39
221	Eriksen, Thomas	23,13		23,01	22,51	24,23		23,32	
741	Eriksen, Tore Odd	45,19	39,01	35,43				37,02	30,59
743	Eriksen, Torstein J.	45,18	33,27	35,41				37,00	30,04
223	Eriksen, Per Ivar	18,23			18,52	18,45	18,56	19,21	
225	Eriksen, Stig	18,21	17,47	18,10	40,12	19,12		18,55	
2110	Erstad, Jan Erik						22,54		
710	Erstad, May-Britt	26,39	24,04	24,04	25,52		26,10	25,17	25,58
1491	Erttjern, Lilli	29,41							
1396	Espelid, Bente	29,33	28,32						
1395	Espelid, Magne	23,42	22,26	21,53	21,56	22,30		22,44	
1111	Espelid, Nina	28,30	28,49			60,48	27,49		27,18
1346	Espetvedt, Knut	17,13	17,00	16,40	17,27	17,17	19,39		
911	Evensen, Geir	19,42	18,50	18,29	19,06	18,56		19,31	
402	Fagerhaug, Stig Kyrr	19,14	26,26	19,53			20,19		19,39
870	Fagerheim, Johnny	24,53							
2031	Fagerholm, Bjørn				22,27			23,32	
745	Falch, Kristian Hj.	20,06		20,03	20,03	42,17	20,07		41,49
1222	Falck, Siri Anne		25,39				25,12		
275	Fanebust, Olav	17,42	17,48	17,33		18,01	17,46		
100	Farestvedt, Svein		20,37	21,10		19,37	23,11	20,31	20,39
426	Farsund, Arne	22,14	21,03			23,10	22,03	22,37	
1253	Fauskanger, Oddvar	17,46	16,55	36,34		17,10	36,36	18,07	17,38
336	Fauske, Dagmunn	21,18							
1567	Fauske, Ole Reidar		23,55	23,06		23,44	23,14		22,10
597	Fauske, Rolf Morten	18,57	38,48	37,57	38,46	38,44	38,47	38,39	38,25
1473	Ferstad, Pål Tore	28,19	27,13			27,22		27,46	
410	Ferstad, Tore	20,27	19,59		20,11	20,29		20,55	
991	Feste, Elin		24,32	25,56		26,17	25,09	25,18	25,32
526	Fimreite, Geir Einar	24,18	24,31	22,56	25,13				25,10
521	Fimreite, Mariann		27,48						
497	Firing, Gunnulf		21,31	20,52	20,43	23,25	21,58		

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
516	Fiskerstrand, Anders	19,49	19,09	20,02	18,56		20,18	24,22	
1499	Fiskerstrand, Terje	20,30	20,29	21,39	23,23	23,05	21,31		23,28
453	Fivelsdal, Godtfred	25,33	54,19	53,19		54,29	56,19	53,49	54,50
115	Fjeld, Bjørn (5370)	21,54		21,59		23,10	23,17	22,58	
33	Fjeld, Bjørn (Siemen	20,20	20,22		21,33	21,35	21,25	21,39	
34	Fjeld, Reidar	19,41	19,30			19,43		19,35	
1902	Fjeldstad, Kjell		23,30	23,18	22,05	23,20			24,59
1140	Fjeldstad, Kristen O	38,06	36,46	36,49	38,29	38,15		37,58	
1017	Fjeldstad, Trygve	22,23		20,33		21,37		21,40	20,00
940	Fjell, Siri Sandstø		28,44	27,34					
1945	Fjellanger, Jan-Pett			18,42					
16	Fjellanger, Stig		18,57	19,03		20,36	21,04		19,35
1561	Fjellhaug, Ken Håkon	20,58			21,14	21,20	21,01		19,56
439	Fjellstad, Tore				20,37	19,33	19,03		
1127	Fjereide, Nils Magne		19,36						
116	Fjereide, Oddvar	23,22		22,37		23,48	24,03	23,47	
1380	Flatebø, Britt Mario		26,27	25,01	25,43	26,21	25,09		23,00
1381	Flatebø, Åsmund	22,33	21,11	20,58	21,10	21,54	21,53		21,36
258	Flatholm, Terje	17,48	17,59	17,56	18,43		18,52	19,00	18,35
1576	Flesland, Anne Marit	29,08		28,00				29,40	
1905	Flesland, Frode		21,26						
1424	Flesland, Grete	22,32	23,11	22,06	49,39			24,48	
959	Flesland, Irene	27,12	26,43	27,35	28,02	27,55		30,24	
183	Flesland, Jon	19,34	19,49	18,39	19,43		21,42		19,52
938	Flesland, Torstein		21,37	20,24	46,14	20,41	20,47	45,00	20,58
1225	Flo, Petter	27,15	47,03	21,36	21,12	21,13	21,08	21,33	20,41
13	Floen, Steinar	19,46	19,34	18,58	19,23	19,56	19,37	20,00	
1135	Flotve, Marit T.	30,07	30,54	29,27	31,08	29,42	29,15		
2081	Fløysen, Kathrine B.					23,17			
400	Folkedal, Harald	27,39	22,27	21,19	20,41		25,52	24,01	
380	Folkedal, Pål	27,39	26,47	25,58			25,52	25,25	26,50
295	Folleson, Kjell	44,44	44,11	44,39	46,31		46,11		
1982	Folleson, Oddstein	23,02		23,02	21,53	23,25	22,17		
294	Folleson, Sigmund	22,05	23,09		23,09	23,04			
70	Forberg, Bjørn	39,34	38,35				39,56	20,04	38,43
1409	Fosse, Atle		15,27			16,05		33,13	
1583	Fosse, Grethe	28,33							
1194	Fosse, Harry	39,41							
80	Fosse, Kurt Magnus	22,08	20,46			21,14	21,42		21,16
125	Fosse, Ove	40,14	30,21	28,37	28,13	29,46			29,06
135	Fosse, Trond		28,09		27,26		27,36	26,10	
1923	Fossestøl, Torvald			43,44		42,42	43,06		
1548	Fossåskaret, Lisbeth	29,33				30,49			
638	Fotland, Bjørn	48,00	47,50			47,30	46,38	46,43	46,43
899	Fotland, Kari	25,55	25,39	26,06	26,49		27,38	27,14	29,00
1062	Frantzen, Mari-Anne		23,30		24,34	25,56			
325	Fredheim, Jostein			36,06			36,05		
986	Fretheim, Else Marie	23,43	22,54		23,30	23,56			
1461	Fretheim, Øyvind					15,45			
823	Freuchen, Fredrik	27,07	26,03	25,25			24,32		24,35
136	Freuchen, Sigurd	28,13	26,57	26,08		28,01			28,38
1200	Fromreide, Helge	40,52	36,32	34,20	43,00	38,52			39,24
934	Frydnes, Magnus		27,10			27,02	26,07		
1571	Frøsdal, Elin	30,20		28,32		28,05	26,27		27,23
1865	Frøsdal, John		22,02	21,09	21,48	21,58	21,45	22,04	22,16
1970	Frøyland, Steinar	49,57	21,51	47,30		23,39	23,27	50,09	48,50
68	Fyllingen, Jørn Magn		19,17	18,57	19,33	19,25	20,14	20,25	19,45
1630	Fyllingen, Kjell	20,01	20,37	20,04	20,08	21,06	42,56	42,28	42,19
958	Færevaag, Ove	23,16		23,29	22,49		49,46	24,18	47,37
1472	Færø, Håkon	20,36		20,05		20,52	20,46		
1747	Føreland, Anne	29,42	26,27	26,45	27,09	27,07	29,10	28,02	29,34
1191	Gaupholm, Trond J.		27,09	27,09	26,13		27,33	28,51	26,33
1962	Geelmuyden, Knut	24,05			26,12				
1119	Gjelsvik, Arild	25,08	23,57				26,39		
1120	Gjelsvik, Bjørn	25,11	26,45	22,15		25,06	23,19		23,31
700	Gjelsvik, Ingrid		32,54	32,03	31,45	32,42	30,36		30,21
1896	Gjelsvik, Ivar		26,45						
527	Gjelsvik, Tormod		20,18	20,08	20,44	21,39	20,44	22,09	21,15
4	Gjerde, Jarle	19,19	20,22	18,38					
1798	Gjerde, Karstein	19,25	19,22	19,53	20,06	21,03	20,59		
174	Gjerde, Rune	20,06	22,00			22,21	20,23	20,48	
826	Gjerstad, Johnny		42,52		45,51	44,02			
2058	Gjertsen, Bjørn Tore					44,18			
645	Gjertsen, Gunnar		22,45				46,40		
176	Gjesdahl, Bjarne			53,29					
914	Gjesdal, Anje M.	32,33	33,17	29,52	23,04	33,06	35,55		
1861	Gjesdal, Erik	21,48		20,37	20,47	20,56			
915	Gjesdal, Gerd M.	25,38	24,57	26,30		34,09	35,55		
849	Gjesdal, Johannes			42,16	34,49	43,28	33,52		
129	Gjesdal, Sturla	40,49	40,38	24,24	19,21	43,31	40,56	19,32	40,48
2101	Gjesdal, Wenche						43,01		
854	Glazebrook, Mari-Ann		29,59			32,03	29,19		
108	Gleditsch, Roy M.		50,17	22,02	26,38	23,44	25,42		
1887	Glesnes, Anne Lise		30,54	30,37			30,58		
1515	Glesnes, Ole Magne	50,19	52,00	47,31	48,43	49,23	49,13	47,38	46,22
1085	Glistrup, Kristin	26,18	29,56	22,47				28,49	27,14
1084	Glistrup, Morten	23,34	22,51						
387	Glistrup, Øystein	23,32	31,54	49,21	23,55	49,51	48,41	47,30	45,25
1033	Godvik, Bjørn		16,31	16,24		17,19		17,40	17,04
1484	Golten, Liv	26,10	29,54					32,08	28,18
1050	Grahl-Madsen, Marthe	21,40	21,15	20,59		21,45			
1919	Grande, Svein		19,25						
1427	Gravdal, Eirik	24,47	26,52						21,15
2088	Gravdal, Inge					45,51			
1190	Grieg, Camilla		49,00	23,32					51,14
905	Grimeland, Rolf	26,36	26,20	32,45		28,13	27,13		
522	Grimelund, Ingrid	27,15	26,03	25,58	26,00	26,29	25,53	26,58	26,54
239	Grinde, Johan	24,12	23,02				24,24	24,50	24,20
885	Grindeland, Leif	27,35	26,19	26,53		28,40	28,15	27,58	27,17
1081	Grindeland, Marith K	27,23	26,06	26,10	26,30		27,08	27,00	27,17
785	Grotle, Annicke	38,45							
1011	Grotle, Birthe Iren	38,54	25,56						

Løpskarusellen

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
787	Grove, Knut (5005)					17,35	17,14		17,37
2074	Grytting, Trond					22,23			
1376	Grønning, Børge		23,21						
1947	Guldbrandsen, Trond			23,53	27,47		23,04		
707	Gullaksen, Arne	25,54						26,36	
805	Gullaksen, Stig-Are	25,01	23,23	25,53		25,35	25,06		
808	Gullaksen, Vigdis	27,58	26,21	25,54	26,03	25,45	26,15		
1749	Gundersen, Anne-Kari	33,07	32,01			32,45		32,30	36,17
554	Gunnarskog, Kåre	21,14	22,15	21,25	21,46	21,36	44,50	22,25	19,44
186	Guttormsen, Eirik	27,59	24,46	24,36		28,14		26,51	24,34
1972	Guttormsen, Stein			34,44	35,12	35,24			37,42
1260	Gårdsvold, Harald	23,49		24,03		22,38	23,57	24,41	
1264	Gårdsvold, Ingrid	33,51		32,41		27,42	24,15	28,54	
1263	Gårdsvold, Kenneth	23,38		22,59		22,25	23,31	21,42	
912	Gårdsvold, Margunn	31,53		27,48		32,46	30,39	24,43	
299	Haaland, Arne	21,38	20,49			22,43	22,00	22,23	23,37
1503	Haaland, John Willy	49,05	48,59		50,37	48,29	48,05	21,32	
1018	Haaland, Thor	18,01	17,57	17,45	18,19	18,23	18,25		18,39
1545	Haara, Kjersti		23,20	21,16		22,08	21,44		
19	Haarstad, Egil		21,05			21,43	22,17	21,51	22,04
1359	Haaskjold, Stein	41,19	40,23	40,04	40,21	40,04	40,52	41,03	39,38
1716	Haatuft, Randi	26,58	25,11	25,04	25,01	25,37	24,42		
871	Haga, Karen Marie	32,47	29,28	28,09		28,56	31,15		
984	Hagen, Dagfinn	21,19	22,12	21,56		23,46	23,00		
1464	Hagen, Oddbjørn	21,35	20,54				22,23		
1159	Halvorsen, Anne	29,55							
1320	Halvorsen, Martin								17,05
1363	Hammeraland, Stig	20,20	20,09		20,17	20,55	21,07		43,55
720	Hamre, Willy	21,09	21,09		22,07	21,36	21,37	21,52	
477	Hansen, Anne G.	25,39	25,36	25,57		25,56			
138	Hansen, Arne	41,19	40,18	40,42	19,16		20,12	21,04	20,20
1228	Hansen, Dag	22,42	21,47						
309	Hansen, Egil	22,53	22,15	21,46					
357	Hansen, Einar	30,46	27,30	24,57	27,43	24,36	31,13	26,40	23,32
1245	Hansen, Gerd Døskeia		25,56		25,47		25,08	26,23	24,31
1536	Hansen, Gunnlaug	30,39		29,39	28,31	28,37	28,23	27,48	27,51
271	Hansen, Hans	21,09	20,56		45,24	44,15	44,36	45,24	
315	Hansen, Inger Johann	26,03	24,50	24,32		25,12	25,14	20,02	
1926	Hansen, Ivar			38,58	39,48		39,50	42,09	39,25
2030	Hansen, Jan Malvin				20,25	21,36	20,43	21,09	19,53
1535	Hansen, Linda	33,10							
1555	Hansen, Rune (5091)	21,58							
1192	Hansen, Rune (CG)	23,28	22,20		22,48		22,30		
1810	Hansen, Rune Hove	22,19	47,05		47,28	45,28	23,42	50,23	49,39
580	Hansen, Svein O. (52	21,44		22,26				48,18	
499	Hansen, Svein Olaf	20,12	19,53	23,14	20,20	21,58			
314	Hansen, Thomas	18,04	18,23	42,35	18,40	17,53		19,42	17,47
313	Hansen, Tore		21,10	19,17	20,07	19,34	19,47		19,26
1915	Hansen, Torgeir		20,55						
859	Hansen, Vidar	21,29	22,22		22,34	22,34	23,30		
1247	Hansen, Åge Lund		26,02		25,51		25,30		25,12
1043	Hansen, Åsta	44,03	43,42	41,11	42,02	40,23		42,53	42,41
175	Hanssen, Trond	21,33	48,14	47,42	23,18	23,09	48,59		23,34
346	Haraldsen, Vigdis	29,41	28,41	29,24	29,13	30,16	28,49	32,21	32,05
1921	Haraldsæth, Petter		24,35				24,58	24,08	23,15
337	Haram, Kjell	54,49	54,17	50,58	57,01	26,52	26,13		
792	Harholt, Irene	27,37	27,02						
465	Harkestad, Steinar	40,49	38,46	38,02	40,29	39,57	18,32		38,40
2089	Hartvedt, Frank Aug.					29,58			
1112	Haug, Eli Karin	26,31	26,16	26,07	25,58	25,48		26,14	26,14
447	Haug, Helge	19,52			20,44	21,17	20,32	21,35	
310	Hauge, Dagny	28,11		27,46	27,36	28,00	27,11		27,23
1558	Hauge, Odvar	20,24	19,57			20,51	19,56	19,51	
1623	Hauge, Regine	34,31	31,26			34,16			
1932	Hauge, Trond			19,32					
590	Hauge, Øyvind		22,58						
331	Haugen, Anders Nydal	21,02	21,00	21,09		23,09	22,10		20,58
1289	Haugen, Hege	21,45			21,43				
654	Haugen, Inger Elise	27,09	25,55		27,14		27,12		
1911	Haugen, Ivar		20,39						
1318	Haugen, Jack	37,09			53,13			37,41	
1912	Haugen, Ottar		20,40						
1511	Haugen, W.	25,20	25,09		24,58		25,04		
1398	Haugland, Arne	28,14	21,22				29,23	26,15	
559	Haugland, Bjørn	21,34	20,47			22,31	21,54		21,19
303	Haugland, Bjørn O.	19,52	20,00	20,01	21,10	20,18	20,18	20,36	
185	Haugland, Dag		36,17	35,57	36,11	35,32	35,15		
1177	Haugland, Finn-Ole	20,40	21,15	21,10			21,23		21,47
1411	Haugland, Harald		21,29		22,02			24,19	22,19
1432	Haugland, Jan (5212)	49,33	48,10	46,15	49,51	47,17	45,57	47,44	44,39
844	Haugland, Jan (Vesta	22,22	20,17		22,13	20,21	21,38	19,53	
1417	Haugland, Kari	27,46	27,06						
1397	Haugland, Magne	45,43		44,41	46,27	46,34	21,14		
1433	Haugland, Pål	28,11	27,04	28,09	30,04		29,23	26,07	
1709	Haugland, Siren	23,14		22,42		24,04	23,56		
1537	Haugland, Tolleiv		21,32	21,57			22,39	23,31	22,03
1181	Haugland, Tord L.	25,36	24,58	23,57			24,27		26,16
1429	Haugland, Tore	28,12	27,01	27,50	30,07			24,32	
1386	Haukanes, Frode		16,15				38,37		
1340	Hausli, Bjørn		21,58	20,50			21,16		20,49
1988	Hauso, Morten	43,41	43,18	43,16	42,30	42,35		43,09	43,37
840	Hausvik, Odin	24,33	22,34	20,57	20,18	20,27	20,26		
838	Hausvik, Olav	23,23	20,50		20,38	20,56			
1819	Havre, Roald		17,01		17,24	17,25			
687	Havsgård, Herdis	43,00							
723	Hefte, Stein		42,01	38,30	38,23	38,15	36,46	37,20	37,53
1758	Heggernes, Rune	19,40		19,00					
1039	Heggestad, Peder					27,30			
1165	Heggren, Birthe	25,53	29,53		24,21	23,52	23,31		25,50
1489	Heiberg-Andersen, To	33,10							
896	Heimnes, Elin			22,16					
1582	Heldal, Tormod	18,33	18,21		29,22				

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
1556	Helgesen, Hilde	28,41							
1217	Helgesen, Lillian	28,29		21,24			29,02		
549	Heljesen, Gro Sævil			27,12	26,48	26,38	26,27		26,38
1554	Helle, Rolf	58,26	55,48	54,18		55,06	27,47		
2066	Hellen, Jørn					17,27	17,22		
1372	Hellen, Ove		22,44		48,03	47,03	46,20	46,40	44,47
367	Hellesund, Rolf	18,13	17,56		18,41		19,11	18,39	
1526	Helsengreen, Fredrik	20,23	18,43						
2086	Henjum, Ivar					22,16	20,30	20,46	
1727	Henjum, Jørn	23,21	23,02	23,41	22,51	24,29	22,18		
1928	Herland, Kari-Lise			17,14					
473	Herland, Stein	18,51		19,16	19,25				
564	Herlofsen, Anne Nora	23,02	22,15	21,44			21,54	22,32	21,43
1903	Hermansen, Elise		30,16	28,56		31,08	31,12		29,43
2021	Hervig, Tor				57,01				
1425	Heyerdahl, Niels	22,33	23,09	18,17	49,39		19,03	24,49	
839	Hille, Eva	27,54						26,25	26,37
876	Hjartholm, Oddbjørg						25,30		
1259	Hjartåker, Roald	42,12	42,15		19,37	41,37	19,46		20,30
1498	Hjelle, Brigt		43,56	43,09	19,35	20,26	20,39		19,34
1020	Hjelm, Anette	33,07							
1019	Hjelm, Lene	26,37		26,42			26,03	27,10	26,15
1362	Hjelm, Melinda	20,57	20,13	19,55			20,44	21,32	
1565	Hjelme, Arne	21,54	44,56		22,26	22,52			
946	Hjelmeland, Arne Ove					19,45	19,38		19,22
502	Hjelmeland, Tor	20,56	19,48			20,44	20,44	21,22	
1910	Hjemgard, Jan		18,20						
833	Hjertholm, Jan Sverr	23,36	23,37				25,32	25,43	24,09
2009	Hjørnevik, Gøril			32,28	32,09				
8	Hjørnevik, Yngve		35,29	32,29	32,11	20,34	17,10		
428	Hodnekvam, Bjarte		20,48						
347	Hodneland, Jan	18,37	18,31	18,34	18,48	19,09		20,11	19,19
1722	Hofstad, Synnøve		27,19	26,01	26,15	27,08	26,42	26,38	26,45
1959	Holck, Ivar		19,25						
910	Holck, Knut	23,17	22,25	22,33		24,12	23,58	23,36	22,57
1529	Holck, Øivind	21,17	20,18	20,27					
149	Holdhus, Jan	29,02	28,03		28,22	28,48	27,38	27,18	27,23
2029	Hole, Erling				47,27	33,51	22,49		21,01
967	Hole, Kjell Frode							17,05	
162	Hole, Ove Kjell		24,54	24,18	24,25	25,31	23,49	25,10	23,36
754	Holgersen, Harald			21,19	20,31	21,06	20,37	20,16	
415	Holmås, Øystein	19,10	18,42						
531	Hop, Jan Anders	24,27	23,27	23,48	23,40	24,49	25,18		23,50
1891	Hope, Karin		24,15						
1113	Hope, Kåre	20,28	21,00				20,59	21,33	20,52
1195	Hope, Tor Eirik		47,41		23,17		23,52		
1506	Horvli, Martin	23,41	22,32	21,51		49,28	48,31	23,10	22,47
1207	Hostad, Ivar	45,38	44,35	44,02	45,08	44,09	44,35	44,06	
1406	Hovden, Anders	24,40	24,44	22,11		24,26		25,10	
613	Hovden, Berit		30,20	28,32		28,59		29,38	28,34
353	Hovden, Karl	25,33							
1405	Hovden, Paal	24,32	23,21	22,37	23,07	23,32		23,09	24,31
304	Hove, Eirik		23,51	25,11		21,42	21,38	21,19	
83	Hove, Morten	19,55	18,36	23,20		21,26	19,02		
1481	Hovlandsdal, Eivind	24,31	22,11			24,01	23,06	23,29	23,02
1345	Hovlandsdal, Mona		29,22		27,54	40,27			
1479	Howsmo, Trond Erik	28,04	28,30	28,27			27,04		26,01
586	Hufthammer, Gunnar			42,44	44,01	44,05	41,45	45,22	
117	Humlestøl, Else-Mari	28,30	27,03	27,03		28,10	27,21		28,02
118	Humlestøl, Kjartan	23,33		22,43		24,09	24,25		25,33
517	Hundven, Thomas	24,01	49,47		24,23		52,42	52,03	54,10
250	Husa, Ole Karl					19,50	19,36		
1502	Husbø, Tor	29,09	30,53	30,38	28,21	30,06	23,57		
253	Husebø, Tore	23,18		22,23	22,13	22,59			
1948	Høiaas, Knut			15,57					
941	Høieggen, Dag	27,36	27,35	26,52	27,58		28,52		
1292	Hølleland, Torstein	19,18	18,37			19,57		19,46	20,15
1021	Høllre, Ståle	41,25	40,19	40,13	18,57	40,24	39,47		19,27
634	Høllre, Trond	47,21	45,23				20,51	22,22	20,36
1893	Hølvolet, Trygg		44,16			45,15			
99	Håheim, Lars	23,12		23,11			23,20	24,08	24,24
1751	Håkonsen, Helge	48,16	21,26	47,45	21,42	22,15	46,32		47,30
2078	Håland, Birger					25,23	25,12	25,36	
43	Indredavik, Grethe			19,13					
525	Ingebrigtsen, Asbjør			22,35	21,52	23,01		44,46	44,07
448	Ingebrigtsen, Jan	22,45	21,58	21,58	22,16				
2125	Ingebrigtsen, Per							31,14	32,00
930	Ingvaldsen, Axel	46,52	45,41	47,07	45,11	45,26	47,37	46,23	45,12
929	Ingvaldsen, Berit	29,46	28,31	28,57	29,20	30,25	29,21	29,30	30,44
932	Ingvaldsen, Håkon	21,22	20,17		21,04		21,23		
1402	Instebø, Hans Kristi	53,14	23,18	22,55		24,54			
1497	Isaksen, Ann Vigdis	28,13	26,45			29,30			
976	Isaksen, Torbjørn	20,03		40,53	43,02	41,31	21,35		
1364	Iversen, Arild	21,18	22,33	20,52	21,42	22,50	22,12	22,49	46,46
131	Iversen, Bernhard O.	19,06							20,44
1418	Iversen, Hans Jørgen	26,54	26,14						
961	Iversen, Morten	40,28		40,11	40,55	40,22	40,27	41,14	18,55
820	Iversen, Sonja		29,39	29,13			30,23		30,55
165	Iversen, Stein Bergf	33,10	22,29	46,12	23,04	22,25	21,34		22,03
1234	Iversen, Truls			26,36		27,02	26,21	24,45	26,08
2034	Jacobsen, Henning				24,31	22,00			
1319	Jacobsen, Stein		21,33						
1550	Jacobsen, Trym	46,35	45,49			44,56		45,21	
2085	Jakobsen, Hans Krist					48,29			
1208	Jakobsen, Roger	20,25	21,45	20,07		44,36			
697	Jansen, Katrine		31,32	29,10	37,29	31,12	31,19	32,14	32,25
696	Jansen, Kåre	25,26	24,58	24,12	24,39	26,02	25,47	26,49	24,38
1477	Jensen, Eva	29,24							
544	Jensen, Grethe			24,55		25,58			26,09
818	Jensen, Linda	40,11	39,21						
1002	Jenssen, Per R.	18,47	19,22		18,57	18,54		18,25	22,18
2064	Jhonsen, Hans E.					40,56			

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
1201	Johannesen, Anbjørg	27,50	27,14		29,57	28,53			
2048	Johannesen, Anita				30,54				
1323	Johannesen, Arvid Sr	23,04	24,42		28,48				
1203	Johannesen, Knut	26,58	23,41	23,17	24,40	25,07	24,03	23,56	23,50
1357	Johannesen, Nina		26,29		24,33	24,34			
1214	Johannesen, Tove		34,54	34,06		36,36	35,08		
1101	Johannessen, Atle A.		23,07				24,42	24,14	
2093	Johannessen, Harry					21,39			
1379	Johannessen, Jarle N	24,50	22,09		25,11	23,05	22,42	23,56	20,49
1539	Johannessen, Jens Ol	23,45			23,58		22,41		
2043	Johannessen, Jogeir	45,31	20,35	48,42	20,48		45,26		
1305	Johannessen, Kjell	18,20	17,44	17,51	18,24	18,42	39,29	18,35	18,12
1519	Johannessen, Mary-An	28,18	27,15		27,56	28,01			
771	Johannessen, Odd	20,35	19,19	19,21	19,15	19,39			
388	Johannessen, Steinar	23,20	22,49	24,17					
29	Johannessen, Tor	20,34	20,45	20,08		21,05	21,05	21,28	
1343	Johannessen, Torunn		27,30	26,57		27,47	26,05	26,50	26,10
5	Johannessen, Trond	19,56				22,47	21,46	46,25	21,38
969	Johannessen, Willy A	28,11		27,46	27,36	28,00	27,11		27,22
761	Johansen, Bård	18,32	39,45		42,36	19,33		41,50	43,58
2091	Johansen, Nils E. Wi						19,21		
1908	Johansen, Per Otto		24,40	23,51		25,14	24,04	26,37	23,12
579	Johansen, Tom Roger		36,45	35,12	35,59	36,16	35,19	34,48	34,59
1549	Johanson, Stian	29,33							
1167	Johansson, Bengt	25,42	24,23			25,49	24,35	25,21	
672	Johansson, May-Britt	29,04		29,34	28,25			28,40	
1161	Johansson, Rudi	32,10	28,27	29,42	29,00	28,26	29,06		
1162	Johansson, Rune	32,10			26,03	25,41		26,33	
2080	Johnsen, Knut					25,38			
669	Johnson, Roger	46,27	48,01	45,26		46,53		23,11	
683	Jonassen, Ralph Tore	21,51	21,25	20,52	21,50	21,39	21,52	21,57	21,18
1255	Jonsfang, Arne	24,08	22,10			24,25	24,31		
343	Jordal, Monica	34,06		27,53	28,33		24,57	26,08	26,04
1683	Juulseth, Mona	27,42	27,08			27,59	26,51	26,54	26,10
766	Juvik, Erling B.		19,08	18,49					
1450	Jørgensen, Bjarne	43,41	40,52	39,42	39,46				
2056	Jørgensen, Bjarne					40,03	39,36	39,04	42,13
384	Jørgensen, Carl Erik	25,48	32,10	24,59	28,10			25,48	25,20
1344	Jørgensen, Jonny		27,28						
1026	Jørgensen, Ole	58,25	55,20	54,24		55,08		53,28	
64	Jørgensen, Svein	25,49	24,13	23,29	22,09			24,49	24,41
624	Jørgensen, Tore	46,14	44,49	43,44	20,19		22,07		21,56
2013	Kaland, Lars			48,40					
1541	Kalland, Jan K.	20,39	19,04	19,13		20,25	20,34		
1530	Kalmes, Brit	38,02		38,35			32,38	30,33	34,51
906	Kalvenes, Magne	48,48	46,46	48,06	47,34	46,47		48,17	
1083	Karlsen, Brit					28,41	26,06		
1087	Karlsen, Egil	21,36	22,18	49,54	24,11	28,42	49,46	24,00	22,46
1176	Kjeilen, Nils W.		23,05	22,46		23,51	23,35		23,41
1072	Kjenes, Elin	29,34	28,11		29,37	29,09	29,00	29,25	29,10
1533	Kjærgård, Anne-Lise		28,08	28,37		29,57	29,20		28,50
1900	Kjølen, Arne		25,30						
470	Kjønås, Kai Helge	45,37							
302	Kjøsnes, Steinar	19,51	44,32	20,06	20,28	20,57	20,40	21,30	
96	Klanderud, Rolf	22,58	22,23	22,41	23,02	23,53	23,28	24,16	
1575	Klanderud, Tore	39,04		37,35	38,02	19,08	18,01		
1367	Kleiveland, Trond		20,55	21,28		21,42	21,44		
1281	Kleiven, Gunnar	22,10	22,50	22,22		23,10	22,32	24,36	
831	Kleivland, Terje	21,59	21,10	20,57		22,00	21,07		
375	Kleppe, Geir			22,10	21,52			22,12	21,29
378	Kleppe, Randi			24,42	24,13	25,04		24,53	
293	Kleppe, Steinar	19,18		21,11		20,39	23,11		21,02
974	Klepsland, Bård		22,36	21,21	21,13	22,07	22,01		
1385	Kloppbakken, Jan		21,21	20,48		23,05	22,42		23,58
172	Klungland, Øyvind	23,41	23,14		24,05	23,11	23,25		
1373	Klæbo, Leif	53,55				25,44		26,20	25,42
432	Knapstad, Anne-Greth		27,38			28,08		28,04	
282	Knudsen, Arne W.	19,11	19,56		19,22	19,36			
795	Knudsen, Bernt	20,26	19,52						
907	Knudsen, Niels	24,14	22,50	22,11		24,43		24,04	21,35
560	Knudsen, Terje	40,13	41,40	40,16	41,12	41,25	43,52	41,29	40,59
71	Knutsen, Gunnar	19,59	19,27	19,27	19,33	19,49			
450	Knutsen, Kjell	21,36	20,45			20,48	20,50		
630	Knutsen, Trond	18,48	18,32		19,22			19,07	
2045	Kobbeltvedt, Alistai	28,04	24,34		25,14	25,15			
1197	Kocbach, Bjørg	24,16	25,17		22,18				
159	Kolbeinsen, Atle	21,47	22,56	21,56	22,18	21,51	21,49	21,44	
22	Kolmeyer, Peter							25,04	
1339	Kolsrud, Nils Martin		19,34		20,04	21,17			
853	Kongsvik, Jan H.	24,21	24,02	23,03	25,27	26,13			
339	Korneliussen, Arne	18,54	39,26	38,58	18,07		45,56	42,57	25,39
1045	Korneliussen, Jarle	27,53	25,33			28,27	25,51	27,17	24,53
2130	Korneliussen, Kennet								25,39
113	Korsvold, Jan	21,15	20,36	20,53			21,13	21,49	21,00
712	Korsøen, Øyvind	23,31	22,20		23,14	22,04			24,34
594	Korten, Stein		26,56	24,48		27,31	25,38	27,33	
1470	Kristensen, Glenn	20,07		19,53			21,19	21,37	
496	Kristiansen, Geir-At	22,29	21,50	21,43	21,55	23,03			23,06
1265	Kristiansen, Torbjør							25,37	
1521	Kristoffersen, Arthu	22,45	21,30	21,25	50,13		23,14	24,15	23,26
1505	Kristoffersen, John	22,10	21,14	21,25					
822	Kristoffersen, Kåre		17,35	17,04	17,35	17,52			18,01
87	Krog, Sjur	25,46			24,29	26,18			
140	Krokeide, Jan		21,09		22,11	21,56	21,34		21,10
1384	Kvamme Ole M.		18,10				19,09		
1752	Kvamme, Gunnlaug			28,45		29,34			
1486	Kvamme, Helga	24,09	23,52	24,01		23,57	25,01	25,27	
1800	Kvamme, Konrad	24,25		24,39	24,26	27,01			24,09
1538	Kvamme, Stein Erik	22,40	21,08	19,38		18,47	19,59		
85	Kvamsdal, Willy Kurt	41,54	41,59	43,42	44,44	43,57	44,20		
1404	Kvistad, Per	42,14	41,42	41,52	43,26	42,06			
592	Kyte, Lars Morten	24,40							

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
65	Kårbø, Jan			17,45	17,33	17,29	17,08	18,00	
2126	Kåstad, Trond						26,03	24,59	
904	Lacroix, Tore	25,31	22,54		24,37				24,27
215	Landsvik, Arvid	21,47	21,36			23,21	21,27	22,32	
860	Landsvik, Erling		22,59		21,10				
1874	Landås, Tove	31,00	27,46	27,12		26,46		27,28	
1042	Langehelle, Egil		19,53	21,01					
540	Langeland, Audun		21,19	21,24		23,41		23,45	
2012	Langeland, Camilla			26,47					
1452	Langhelle, Egil	21,15	21,21	21,21	21,43	22,01	21,55		
1082	Langsøen, Roald	20,05	20,11	19,05		21,41	20,45		21,48
661	Larsen, Alf Arne	28,10	26,06	25,35		29,01	27,25		
141	Larsen, Berge G.		28,19	24,42		27,45			25,22
728	Larsen, Einar	20,03	19,27		20,03		21,46		
1437	Larsen, Gerdt Simson	24,51	23,39	22,59	21,42	22,06	22,02	22,22	22,12
1202	Larsen, Jonny	21,27	20,59	20,03	21,37	21,07			20,27
2111	Larsen, Kristi						32,09		
1599	Larsen, Roald	17,39	17,03	16,51		17,28	17,27	17,42	17,28
164	Larsen, Ronald	25,21	24,01	22,56	22,27	23,22	23,27	23,07	
479	Larsen, Sigmund		22,48	21,30					
2022	Larsen, Siren				24,42				
1116	Larsen, Siren Kiran			52,50	24,04				25,42
2016	Larsen, Tore S.				31,31	42,05			
886	Larsen, Victor	41,07		44,34	43,20	45,23		21,26	21,44
922	Larsen, Øystein Tomb	22,21	21,18	20,23	21,39	21,49	20,58	20,30	19,59
1091	Lauritzen, Rolf	31,33	31,18		30,38			32,28	38,57
646	Lauvskar, Ole		27,39						27,00
558	Lauvås, Kåre		24,53	23,29	23,19	32,41		24,39	
773	Lavik, Audun		19,09	19,29					
772	Lavik, Åge		19,17	22,03					
509	Lepsøe, Geir	23,40		23,31	23,43	22,09		21,51	22,40
656	Lerøy, Hallvard	23,22	22,59		23,00	23,59	23,24		
655	Lerøy, May	28,32	27,38	27,57	28,24	28,55			
2053	Lerøy, Trond Ove					17,32			
1445	Lid, Bjørn Ove	22,12	21,13			24,15	22,14	22,39	
1327	Lie, Harald B.	19,10		18,45		18,59	18,46	19,01	
842	Lie, Jan Erik	21,13		20,19	22,05		20,33		20,48
1308	Lie, Trude		22,21						
463	Lie-Nielsen, Bernt		23,36		23,42	49,41		24,11	23,21
132	Lien, Christian				18,30	18,55	18,43	22,20	19,14
1542	Lien, Øystein			20,30		21,04		20,39	
1527	Liland, Bjørn	18,09	17,46						
977	Liland, Børre			22,21			23,22		
505	Liland, Hanne		22,27		22,18	22,41	22,46		22,37
862	Liland, Per			52,55					
506	Liland, Sylvia	24,01	23,50			25,11			24,25
507	Liland, Toril	23,01		22,40	23,33		24,46		25,25
382	Lillefosse, Arthur	18,42	18,27		42,24		20,34	20,37	
1032	Lilleheil, Johan		22,30						
66	Lillemoen, Jan	20,09	19,52	19,49	20,51				
612	Lilleøren, Hilmar	28,20	24,25			28,38	27,35		24,40
1150	Litlerø, Svein	42,56	20,15	19,24					
1109	Ljone, Jan	20,12							
269	Loftesnes, Tor	29,46							
1748	Lone, Eva	28,37	30,14			30,13		32,29	36,18
671	Lorentzen, Harry		24,40		25,00		24,52	24,58	24,00
49	Losnegaard, Liv Astr	18,51	18,37	18,37	18,58	40,25	19,43	18,59	39,56
539	Ludvigsen, Nina					24,24			
1298	Ludvigsen, Rune	33,40							
1297	Ludvigsen, Stig	33,36							
454	Lund, Hans Jacob	57,05	26,16	25,36	26,19		26,06		26,48
866	Lund, Harald	47,11	49,01	47,30	22,17	22,43	22,33		50,46
616	Lund, Kjell	19,20	19,35		19,33				
835	Lund, Lina Borge	28,47	27,55		30,09				
1935	Lunde, Monica			33,42	35,01	33,19	31,08	31,42	31,59
1156	Lunde, Ove	28,31				27,19			
1614	Lunde, Øyvind	23,19	22,26		21,25	21,57	22,00	21,27	21,20
272	Lundekvam, Kari	23,37			20,39	24,22	24,05		23,55
1495	Lundekvam, Stein Eri	22,52			21,40	21,53		22,10	22,00
1315	Lyngbø, Erik		24,26	18,23					
57	Lyngnes, Bård		15,41						
321	Lyngtun, Signe	27,56	27,44	28,02		31,15		31,04	30,19
603	Lyngvær, Johan K.		27,02			29,13			
567	Lynngård, Lars	23,30	21,24	20,59	21,21			24,10	
504	Lyssand, Rune	17,14		17,35	18,00			18,34	
1153	Lægreid, Berit	28,02	26,24	26,24	27,13	28,18			
12	Løland, Magne		18,46	18,32	19,09	19,50	19,33	19,26	19,05
1390	Løndal, Frode	23,30	22,16				23,29		
1577	Lønmo, Øivind	20,19	19,40	20,12		22,55		21,43	21,23
1937	Lønne, Olav			17,43	17,31	35,00	37,05	37,10	36,23
1257	Lønne, Olav			22,00	22,50	22,43	22,40	22,23	22,03
631	Lønnebotn, Tord	46,25	46,44	44,59		47,14		45,26	45,12
1182	Lønnebotn, Øyvind	23,31	22,04	25,14		24,06		23,30	
747	Løvenholm, Aksel		34,44	33,13	33,40			23,51	22,58
1522	Madsen, Bjørn	52,02	48,37	47,26	48,00	48,13			22,02
966	Madsen, Trygve		29,08	24,40	24,14				
35	Magnussen, Kåre Grev	26,26	25,55	25,41		26,16		27,06	26,17
2104	Magnussen, Rune						53,39		
386	Malkenes, Bjarte	28,34	26,17	24,59	30,44				27,06
1206	Malkenes, Linda	25,25	24,20	24,08			25,07	24,40	25,01
2026	Mallarkey, Erik				20,49				
2027	Mallarkey, Jeorge				21,22				
778	Manger, Kristian	23,24	23,24						
493	Markowiak, Bjarne	43,15		20,21		22,01		21,55	21,44
167	Marteng, Trond	51,16	48,01		21,59	22,54	22,01		
956	Marthinussen, Jan		24,27	24,35	23,22		23,05	23,07	23,07
2118	Martinsen, Gunnar							44,14	20,10
1876	Martinsen, Torill G.	25,35	24,47	25,00		25,47	25,19	26,32	25,49
633	Martinussen, Grethe	27,39	26,51	27,07	28,15	28,58	26,49	28,48	26,12
1075	Marøy, Gerd	30,41	29,23				31,26	29,10	33,19
1073	Marøy, Gunnar	26,39	26,38	25,45			28,47	28,40	
1077	Marøy, Thomas	23,25	23,01	24,21			24,44		25,03

Løpskarusellen

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
365	Mathiesen, Odd J. Fa	23,51	23,36	22,54	23,45	23,49			
596	Mathisen, Bengt	18,44	18,43			19,56	19,57		19,46
988	Mehl, Arvid	22,17	21,39	21,22		22,06	21,26	22,21	
1157	Melberg, Svein O.	43,04	42,35	40,03	43,09	43,01	43,48		
2003	Melcher, Thor			24,10					
455	Melleødal, Olav	20,26	43,57	44,55	21,15	21,54			21,21
552	Mellin-Olsen, Anneli	29,35	30,37						
1990	Mellingen, Anbjørn	40,00	34,29	34,28		33,59		34,32	
10	Mellingen, Svein-Ati		23,39	22,43	25,53		23,33	24,20	
317	Menes, Arvid			21,56	22,17	21,52	21,43		20,47
1430	Menesh, Kwaku Prempo							21,25	
1516	Meyer, Emthe	24,50							
1336	Meyer, Kjartan	21,37	21,48		22,17	21,29	21,01	20,52	20,17
794	Michelsen, Turid	36,11	35,02		34,00	34,04		34,00	
556	Michelsen, Arne	21,29	21,41		21,53	22,12	21,58		21,50
169	Midthø, Liv		25,52	28,02		26,27	26,14		25,23
1022	Midttun, Ola	30,25							
993	Mikkelsen, Geirulf			39,27		39,22	39,26	38,22	18,10
2051	Mikkelsen, Trond					19,18	18,29		
1014	Milde, Fredrik	28,18	24,04	22,47					
1015	Milde, Geir		17,14						
1013	Milde, Nina	31,48	30,05	29,59		32,50	31,00		
39	Mildestveit, Elin		21,31						
45	Mildestveit, Irene				18,40				
2083	Milford, Berit					35,33			
2084	Milford, Svein					32,42			
598	Misje, Geir Ove	23,08	22,25	21,12			22,15		22,47
601	Misje, Jørn Ove	24,54	23,23	23,57		24,02	50,57	25,11	
685	Misje, Lillian	33,08		35,50	34,10	34,41	36,35	33,10	34,33
548	Mjanger, Laila	32,00	31,58	30,58			34,03	33,56	
1858	Mjelde, Håkon							28,59	
1350	Mjelde, Øyvind				19,44				
1974	Mjåtna, Gisle	21,39			20,39		21,38		
1235	Mo, Olav	23,37							
328	Moberg, Beate			22,16	23,24	22,30			
942	Moe, Christian	27,21		25,12		27,22			
944	Moe, Kjersti					31,00			
775	Moe, Terje	27,20	22,06	25,12		31,01			
2060	Moe-Nilssen, Ella					24,45			
2059	Moe-Nilssen, Rolf					18,29			
1211	Mohns, John		18,57			19,46		20,13	
803	Molde, Kirsten	36,11	35,15		33,58	34,03	36,35		
722	Monsen, Hilde	28,08	25,53				26,30	26,19	
500	Monsen, Jan Fredrik	28,00	24,53			23,17	22,32	22,34	
650	Monsen, Marit	36,12	35,16			35,26		39,10	34,25
1400	Monsen, Roger	23,28	23,25		23,55	24,36	22,40		22,11
84	Monsen, Rolf	27,55							
1160	Monsen, Rosmari		29,55	28,55		29,37	29,14		28,28
142	Monsen, Sigvald		48,07	48,27		23,16	23,01		
252	Monsen, Stein B.	21,26	21,43	21,06	23,56	23,17		23,54	23,42
1301	Monsen, Tor	20,16	20,23	19,23		21,02	20,29	20,23	19,36
682	Monsen, Tore	22,25	22,31						
752	Monstad, Terje	45,14	45,34	45,42	22,14	46,57		46,53	
2107	Monstad, Tom						21,27		20,15
789	Mork, Oddvar		20,49	20,57	21,30	22,10	21,42		
1188	Morken, Tone	25,28	25,52	26,02		27,28	23,30		25,46
1500	Moss, Asbjørn	23,17							
406	Mundal, Otto	19,35	19,06		20,16	20,21	20,09		19,23
1089	Myhre, Trude	27,58	26,09	22,43			26,57		
577	Myking, Ståle	21,55	21,46	22,15	21,56	21,55	23,14		22,52
193	Myking, Svein					24,30	22,35	47,09	22,07
160	Møller, Ulrich	18,46	18,28						
390	Myre, Leif	25,23	24,36	24,07	23,58	25,00	25,39	25,07	24,58
2041	Myre, Synnøve				30,07	30,06			
1459	Myre, Synnøve	29,15		29,17					
399	Meland, Alf	24,21	25,56	24,02		25,48			
427	Meland, Arild	23,29	26,36			25,33		27,12	26,31
377	Meland, Bjørg		27,01	27,26		28,02			
1806	Meland, Nils Johan	44,33							
1927	Møller, Knut			25,20					
1494	Møllersen, Nils	29,06	26,02	24,48			29,14	27,03	25,51
127	Møllerup, Anne Marie	29,52		29,18	30,21	29,31	28,35		
978	Mølster, Solveig	28,51	28,12			31,27	26,46		
903	Navarsete, Ivar Mort	23,52	21,37		23,34	22,42			21,55
1180	Navdal, Eldbjørg	30,52	31,12			31,31			
1216	Navdal, Terje	25,12			26,43		26,54	32,20	27,59
1218	Navdal, Tore	29,16	31,25			29,06		32,19	28,27
1361	Nepstad, Olai	18,55	19,21		20,06	19,54	19,21		
178	Nesheim, Leif	22,46	22,35			25,14			
1302	Ness, Tore Svein		17,41		17,52			18,19	
765	Ness, Åge		19,52			19,07	19,04		
921	Nesst, Terje	18,40				19,02		41,10	
971	Nesheim, Svanhild	29,42	28,36			28,59	29,10		28,32
1808	Nesmoen, Grethe	28,30	28,13			28,32	29,42	28,53	29,02
1939	Ness, Anita Marie			33,35	36,20	35,21	34,46	33,30	33,28
875	Ness, Magnus	45,47	43,09	19,22	36,22	23,14	21,33	45,33	20,23
812	Ness, Marit	41,57	49,35						
1280	Ness, Terje	22,41	22,01				23,14	23,28	22,33
393	Nesse, Jon		47,00	44,38					
664	Netsland, Johannes	22,13	21,45						
63	Netland, Torstein	22,40	23,02	33,18		22,44	22,04		
1815	Nielsen, Leif Werner	26,52							
576	Nielsen, Richard		24,30		24,24	25,32		21,43	26,30
1337	Nielsen, Rolf		18,53	21,04					
1375	Nielsen, Svein R.	20,20	20,53		20,29		21,05	21,35	
777	Nielsen, Tom	21,01	20,01		21,16	20,53	22,17	21,45	21,15
1196	Nielsen, Victor	24,18							
1591	Nilsen, Anne Gry			22,03					
2005	Nilsen, Anne-Kari			23,58		24,07	24,34	25,41	25,00
1393	Nilsen, Arne Frank		47,54	47,09	48,51				
143	Nilsen, Arne K.		26,55		26,22	24,41			
423	Nilsen, Einar	22,38							
1918	Nilsen, Geir		46,32						
1100	Nilsen, Grete	27,04	26,05		27,41				
1757	Nilsen, Gunn-Kristin	33,09	31,12		29,39	29,51	30,14		30,00
1696	Nilsen, Inge		19,35	19,36	21,43	20,44		21,00	
1141	Nilsen, Jørgen		44,02	42,52	45,06			21,25	20,06
335	Nilsen, Kjell			23,10	22,36				
190	Nilsen, Linda	29,13	27,42	27,18	28,01	28,19	28,40	28,05	27,24
2014	Nilsen, May-Linn			27,18	27,49				
360	Nilsen, Robert Tvedt	48,36	47,03		47,02	46,19	45,25		30,01
1480	Nilsen, Sven Olav	32,39	28,46	30,57	32,10		28,54		
955	Nilsen, Tom		27,11	27,26	27,50	26,37	25,26		25,00
647	Nilsen, Tore	23,55							
830	Nilssen, Helge	18,56	18,35		19,35	20,31	19,30	19,48	
1024	Njøten, Inge	58,24				27,25	27,46		
1025	Njøten, Jan	58,24		54,24		27,26	27,46		28,35
2106	Njå, Oddvar						37,02		
1304	Njåstad, Grethe	25,43	25,29			26,06			
189	Njåstad, Olav	20,13	20,19			21,33			
417	Norbeck, Bjørn Dag	44,35	43,37	22,19	21,35	20,51			
1773	Nord, Bjarte		19,39						
1507	Nord, Terje	53,11		46,02	48,27	50,40	48,05	48,45	45,35
1899	Nordahl, Gunnar		28,23						
1210	Nordahl, Vivi	30,21	29,50			30,04	30,12		29,24
2094	Nordal, Anne					24,25	24,37		
698	Nordal, Frank							20,34	
1040	Nordbø, Øyvind	46,30	42,28	42,48	42,18	42,07	42,57	44,31	
1718	Nordseide, Arnhild	25,55	25,12		25,38		27,37		
21	Nordhagen, Knut							25,03	
1044	Nordhagen, Ramveig	51,38	50,28				24,18		
1067	Nordheim, Solveig	30,24		28,34		29,56	30,13	29,10	28,48
1254	Nordmarken, Frode	28,05		27,45		33,11	31,15	29,53	27,37
1476	Nordnes, Terje	27,41	27,20	26,43		29,27	28,11		29,05
570	Nordstad, Geir	26,28				27,02	24,13		26,28
2025	Nordstrand, Kathrine				20,04				
985	Nordvik, Randi Lien	31,59	29,53			29,20	27,59	28,29	28,15
1568	Nordø, Arne	19,48		20,48	29,21	21,03		20,09	
640	Nordø, Bjarne	21,33	21,09		21,03	22,22	20,57	21,50	22,02
642	Nordø, Helge	22,27	21,33	22,21	22,35		23,22	22,27	23,34
1574	Nordø, Morten					26,46			
2038	Nordø, Solveig S.				29,21				
192	Nordø, Stein	25,09	24,20	22,38			24,23		24,32
901	Nordø, Ståle	23,18	24,18	20,43	26,29	26,31	24,55		
1514	Nærendal, Lisbeth	23,46							
495	Nørgård, William	27,12	27,13	27,02	28,17	28,02	27,23	27,29	26,42
2017	Nørmo, Roger				24,22	24,15			
73	Norstad, Erik	22,59							
1517	Norstad, Ole	19,32							
902	Norstrand, Inger M.			25,08	25,09	24,30	51,38	51,39	51,33
1106	Nygård, Kari	65,14	28,19			60,49	31,25	31,28	
1239	Nygård, Per Åge		46,32		48,13	47,50			
1093	Nyheim, Ingeborg	23,58	22,42				48,58	24,23	22,47
736	Nyland, Dagfinn			20,18	19,28				20,38
2124	Nymoen, Ragnhild							39,22	
588	Næss, Geir		33,52						
604	Næss, Gert Inge			22,35					
1626	Nøkling, Ove		19,38		19,50	20,08	19,20		19,21
359	Obstfelder, Tommy	48,44		48,34	47,38	50,22	47,15	45,38	21,40
1540	Oen, Joan Karin	24,37	25,31			26,05	25,18	25,19	25,02
815	Oen, Karstein					18,05			
368	Oen, Victor	21,14		19,54	24,42	23,35			19,47
1114	Oestreich, Bente				22,19				
1115	Oestreich, Tore-Jørn		20,13	20,18	20,27	20,07		20,52	
1930	Oldervold, Svein			17,57		17,44	17,02		35,42
851	Oldervoll, Per	17,57	17,50	17,56	18,55	18,23	19,17	19,02	19,01
1569	Olsen, Egil	22,52	21,22	21,03	22,01	21,28	21,11	21,28	20,48
2090	Olsen, Gunnar					23,38			
1670	Olsen, Jorunn	29,37	28,25	27,43	30,11	29,00	27,39		27,04
208	Olsen, Knut		25,37	24,37	26,29		23,54	25,15	49,06
102	Olsen, Sverre	33,49	30,58	28,46	29,26	28,37	27,21	27,58	30,17
1715	Olsen, Selvi Pure	65,17	29,56			30,53			
874	Olsen, Øyvind	26,37	25,09		23,30	24,14	23,45	24,19	23,53
1312	Olsnes, Jan	20,38	20,15		20,02	20,49	20,52	21,02	
810	Omland, Ole		32,25						
1035	Oppedal, Birte	21,52	21,52	22,10		22,02		22,35	22,02
2105	Oppedal, Guttorm						36,49		
333	Oppedal, Sjur	18,09	17,25	17,32		18,00		18,42	
744	Opseth, Joar	46,38	47,28	20,45		22,47	47,22	22,01	48,17
2070	Opstad, Rune					22,32			
1898	Osa, Lars Petter		20,22			19,40	19,25	19,37	18,57
724	Osberg, Per	26,59	25,22	24,38	25,13	24,37	25,02		23,44
824	Osland, Arne D.		28,35						
726	Otnes, Inger	24,56				24,17	24,19		
81	Ottesen, Gudmund	20,20		20,15	20,21	20,12	20,20		
1321	Ottesen, Sverre		17,08						
1739	Paulsen, Linda							50,03	
274	Pedersen, Aage			21,19					21,18
62	Pedersen, Cecilie Ein	29,55	28,22	27,47		32,40	32,20		
1544	Pedersen, Marit	29,07							
796	Pedersen, Siren	36,11	35,15		34,01	34,03	36,36	39,12	34,26
144	Pedersen, Thorvald	49,10	49,13	47,15					
1353	Pettersen, André		40,48		22,32				
3	Pettersen, Espen	17,49	17,15	16,49	39,04	17,34	36,06	36,30	17,10
1046	Pettersen, Jens		20,12			21,16			
196	Pisani, Oddvard			24,38	59,53	50,32	49,47		27,27
106	Prestmo, Ola	23,35	23,14	23,34	25,37	24,45	23,40	23,19	
550	Raa, Einar	20,08	21,31	19,41	21,08	21,41	21,14	21,29	20,44
182	Raa, Frank G.	18,35	18,28	18,22	18,42	19,23			
494	Raa, Knut J.	26,16			25,23	27,09			
112	Raa, Svein	18,52	18,25	18,27	18,54	18,58			
498	Raa, Turid	30,53	32,20		31,32	29,10			
163	Raftevoll, Atle B.	45,44	44,34	46,14	48,02	42,13	45,32	43,52	
366	Rafto, Arne	28,50	27,29	27,19		27,08	26,28		27,52

BFG-Fana

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
1564	Rafto, Gerd	32,35		30,09		29,27	28,07		
2102	Rakneberg, Magne						25,31		
2069	Ramstad, Kristoffer					28,16			
1584	Ranstein, Einar	25,22					27,10	25,43	
1193	Rasmussen, Arild	26,57	26,31	24,39	25,09			26,16	25,24
121	Rasmussen, Dag	24,13		20,26			21,37	23,52	21,30
173	Rasmussen, Oddvar	23,51	23,28	22,40	23,32	24,27	23,33		
120	Rasmussen, Petter		19,05	18,55	19,53		19,24	19,40	19,18
1717	Rasmussen, Solveig	52,04	53,44	50,49		50,57	53,04	24,13	22,48
1938	Rasmussen, Sturle			19,16					
2024	Refsdal, Spjenk				23,29				
1474	Reiertsen, Arvid	19,22	18,41	18,34	18,36	19,23	19,12	19,11	19,10
1358	Reiertsen, Wenche		25,34		24,53	25,27	25,37	25,40	25,35
1803	Reigstad, Jarl	23,39	25,09		24,52	24,12	25,04		
401	Reigstad, Tore	18,11	17,54	17,43		18,29			20,01
1731	Reikvam, Hanne	25,30			24,29	23,23	23,30		26,17
637	Reiso, Norolf	28,07		27,02	29,14	27,15	27,56		28,46
1931	Reistad, Helge			18,57		18,33	18,27		18,32
1543	Reite, Per Arne		40,54	22,10		19,40	43,44	22,25	20,37
675	Rekve, Klaus			27,06	27,24	27,51			28,41
676	Rekve, Åsta	29,05		29,16	29,09	29,34	28,47	28,56	29,08
1892	Røvheim, Jorun		23,16						
763	Riise, Rolf	24,54					24,43		
679	Rikstad, Arne	16,38	16,55	16,47	17,17	17,22	18,24	18,30	17,51
1770	Rikstad, Frode	21,05	20,44	21,15		21,40	21,43	22,42	21,51
680	Rikstad, Geir Arne	20,58	27,49	20,57		21,33		23,39	21,00
1421	Rikstad, Ingunn	22,20	22,02	21,48	22,55	22,46		24,07	24,03
1834	Rikstad, Rune		22,45						
1809	Rindedal, Svein	22,18	48,32	49,11	49,16	50,27	47,48	49,39	47,54
25	Ringel, Steingrim		16,51						
572	Riss, Sigrid	26,50	26,27			29,13			
1080	Roe, Anne Marie			21,44					
462	Roe, Dag Tore		16,22	16,04			16,44		
191	Rognebakke, Arne				23,01	22,35	23,23	22,20	22,01
575	Rognsvåg, Bjarne	23,27	22,18	23,20		28,51	23,50		
957	Rognø, Jarle	46,06	44,41	44,41	43,54	43,39	42,14	42,35	
1987	Rokne, Inger Marie	25,57	24,17		24,34		27,36	25,50	
200	Rolstad, Jan			20,25	19,50		19,18	19,25	19,00
1030	Rosendahl, Geir M.	58,27	55,49	54,25		55,04			28,34
421	Rosendahl, Pål	25,26	22,32	22,45	22,44	23,48	23,23		
1155	Rossfjord, Alvin	26,57		26,05	25,37	26,42		26,18	
529	Rossnes, Knut		21,59			24,08	23,05	23,18	22,28
1451	Rosvold, Erling	49,59	50,15		53,39	48,15	47,32	49,49	47,37
1706	Roxmann, Vivan	30,26							
1946	Rud, André			36,40		39,18			
774	Rusaas, Nils	46,36			22,50	22,40	22,56	22,11	24,26
475	Ruud, Randi		32,18	36,42	32,29	39,20	32,54	31,58	31,11
1054	Rydland, Nina	23,59		22,05		23,23	22,32	23,59	22,25
2004	Ryajedal, Svein			24,16					
627	Røberg, Geir		46,29		21,28	21,21	22,07		21,01
2065	Rød, Håvard					26,29			
937	Rød, Terje	27,40	25,20	24,41	24,47	25,46		26,27	24,59
211	Røed, Maureen	29,32	28,04	27,27		28,50	29,22		
1360	Røkke, Eirik		18,06						
709	Rønnestad, Ole Chris		22,28	22,53		23,00			
617	Rørnes, Bengt	21,40				24,39	24,09	23,29	23,43
1837	Røsland, Rune					18,08	17,23		17,24
1513	Røstun, Gisle	18,51	19,21	19,50	19,29	20,00			20,16
648	Røtne, Espen	19,44	18,47			21,36			
1913	Rådal, Lene		22,22			26,39	25,57		
1443	Rådal, Magne	40,52		41,02		41,20	41,27		40,24
2008	Rådsund, Thomas			21,21					
1668	Sage, Jan Are				29,25				
231	Sage, Jan Sverre	22,47	21,50	21,35	22,22	22,12		21,52	21,36
1669	Sage, Torill	29,37	28,20		30,12	28,59	27,39	26,43	25,45
188	Sagen, Morten						18,26		
1458	Sagevik, Anders	26,35	25,07						25,46
263	Sagevik, Jan	26,41	25,08	25,05		26,01		27,35	26,05
1457	Sagevik, Rolf	27,38							
1279	Sagevik, Siri		29,55	29,09		30,13			
1175	Sagevik, Stig	21,26	20,35	20,58		22,52			22,06
413	Salthella, Wenche		26,26		26,54				
1133	Samsonsen, Gunvor	27,36			28,05	28,03		27,35	27,43
1895	Samsonsen, Øystein		23,16						
318	Samsonsen, Åse	28,44	28,00	28,18		29,23		30,16	30,20
1488	Samuelsen, Hugo	22,22	21,00						
1985	Sandal, Alf	22,51	22,41		23,16	23,10	23,34		
880	Sandal, John	18,43	18,16	19,26	18,54		20,42	19,33	19,04
440	Sandal, Knut	19,23	19,02					20,22	19,38
535	Sandal, Monica		25,06	24,57	24,39	25,12			26,35
716	Sandal, Nina	23,50	23,20			26,22			
1444	Sandal, Svein-Atle	19,17	18,53	18,35	19,47		20,47		
2007	Sandal, Ulf			24,00	24,22	24,52			
166	Sanden, Magnar	23,34	46,58	31,20			22,38		22,26
2011	Sandven, Sveinung			21,41					
718	Sandvik, Arvid	21,55	21,27	21,31	22,36	22,26	22,24	22,05	21,45
972	Sandø, Ivar					17,25	17,03		16,25
1051	Sangolt, Torill		26,33						
2018	Sannum, Tom Erik				23,50	24,00	29,57		
1348	Sannum, Tom Erik		25,09	22,33					
1736	Schjeldrup, Ingrid	28,57	27,39		28,44	28,49			29,36
1734	Schjeldrup, Svein	49,24	48,05			23,51			
1793	Schutz, Kristian	23,26	22,34		29,32	35,34		29,32	
1792	Schutz, Per	26,27	24,47		24,00	30,59	26,02	27,30	
1769	Schärer, Ralph		20,52		19,32				
1578	Selle, Jorunn	40,10							
1508	Selvik, Sigmund	46,27	46,50	46,11	45,28	48,06		50,28	
1916	Seth, Jan Ove		22,47	21,49	21,52	21,53	21,12	21,47	
887	Sigvathsen, Erik	26,03			26,43	27,06	38,39	25,39	30,28
889	Sigvathsen, Lirn		32,08			38,07	32,50	36,47	22,02
1871	Sigvathsen, Marit		39,20		39,29	38,06	38,37	36,48	33,46
587	Simonsen, Ole Riis		23,38	23,21		49,09	47,29	23,14	23,08

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
610	Singelstad, Bjørn	22,30			21,48	22,00	23,51		22,19
1933	Sivertsen, Bjarte			36,39	36,11	35,43	34,51	33,15	
1286	Sivertsen, Kenneth	22,00	21,01	21,18	21,41	23,07			21,27
968	Sivertsen, Laila-Bet	30,30		29,57		28,47	26,58	26,53	
184	Sivertsen, Per R.	19,02	18,15	17,58	19,27	18,29	18,36		18,58
1743	Sjo, Atle		39,08		40,47	39,52		41,34	29,35
1745	Sjursæter, Atle	25,31	23,07	21,11	22,53	23,34		23,21	24,51
1744	Sjursæter, Espen	22,20	21,24	20,47	20,59	21,08	20,47	21,13	28,58
405	Sjøseth, Arvid	22,11	21,38	23,17		23,34	22,39	24,32	
355	Sjåholm, Kåre	23,58	24,11	23,38	24,18	24,33	24,22	25,05	24,22
198	Skaar, Anne-Karine				28,22	26,51	25,21	26,01	24,32
486	Skaar, Endre	26,33	26,50			28,34	25,29	25,15	25,44
284	Skaar, Jarle	23,05		25,25	29,24	35,27	24,38	28,53	23,04
1399	Skaar, Kari	28,06	27,08			29,05		29,38	29,35
95	Skaar, Kristin	25,51	25,23			26,45	24,26		27,03
281	Skaar, Per	19,26		18,57		19,24	21,43	19,17	18,51
285	Skaar, Trond	22,03		21,39	23,21	28,10	23,50	25,14	22,23
283	Skage, Bjørn-Inge	19,27	19,16	18,36	19,59	19,51	20,17		
1349	Skage, Rune		50,12	47,44	48,56	49,04	46,37		47,05
649	Skare, Bjørn	18,20	38,43	18,35		39,27	18,44	18,51	39,20
555	Skauge, Arne	20,30	19,46	20,18			21,13		
1407	Skauge, Tormod	20,17	20,26	20,12			18,34		
123	Skavhellen, Alf	22,44	21,08		22,04	22,24	21,59	22,13	21,44
547	Skavhellen, Ansgar	19,53	20,10		20,32	21,00		21,15	
1438	Skavhellen, Vegard	22,01	21,23	21,12	21,20				
927	Skilbred, Dag	38,30		39,10	40,01	38,58	41,17		
834	Skjellevik, Einar	50,58	50,09	22,44	22,49		23,00	24,06	22,16
1485	Skjellevik, Gry	50,57	50,09		24,25			25,00	22,52
1189	Skjerping, Arne Hele		32,21	31,12					
1174	Skjerping, Åge	23,32	21,53	21,54	24,15				
1371	Skjold, Anton		17,50						
714	Skjold, Rene	44,07	20,57		21,33			22,36	
2077	Skjærestad, Anders					20,26			
1787	Skogseth, Siv		24,29						
1055	Skorve, Erik	24,29	22,37			23,40	23,13		
1766	Skotheim, Daniel	28,05	30,11	29,58		29,10	31,22		
1767	Skotheim, Pål	28,05		30,01		29,14			
1149	Skotheim, Sonja	26,05	30,12				31,22		
1969	Skre, Christian Drey	25,13	23,11		23,41	23,25			23,29
467	Skudal, Odd	22,23		22,31		23,06	22,45		22,36
690	Skøien, Anne Kari	24,17		24,23		23,22	22,55	22,53	22,04
98	Skåla, Eirik	23,59		24,19	24,08	25,01			23,56
1324	Skår, Nils		20,28		20,18	20,49			
1143	Slaathaug, Terje			22,22	22,40	22,36	22,23	23,26	23,11
267	Sleire, Dagfinn	22,22	22,23	22,23	22,38	22,18	23,15	22,47	23,14
403	Slethaug, Johs.		45,18	46,12	21,30	21,28	20,06	21,03	
987	Sletten, Roald	46,07	46,36		46,39	45,46	46,49		
1532	Smedsvik, Anne Kjers	23,46	22,16		22,21	22,44	22,19	23,43	
1869	Smith, Grethe	22,24	21,23			22,54			
424	Solbakk, Edvard	22,32		22,39	24,12	23,47	23,05		
1563	Solbakk, Geir Arne	21,56	21,18			22,14		21,44	21,17
2071	Solberg, Arild					22,58			
311	Solberg, Bente	28,32		26,22	26,24	27,45	26,11	26,40	25,21
2072	Solberg, Morten					22,51			
488	Solberg, Ole	27,23	26,44	25,27		26,55	26,33	26,38	
798	Solberg, Ranveig	23,40				25,17			
1079	Soldal, Henriette	22,49	22,53		23,28	23,09	22,24	22,50	22,13
1154	Soldal, Henriette Mo		27,43						
1124	Soldal, Ingrid	29,32	27,32		31,04	30,06	29,26		26,50
725	Soldal, Nils	29,34			31,04	30,07	29,25	20,57	26,51
2055	Solesvik, Per					18,04	17,51		17,31
909	Solfjeld, Grethe	25,56	25,26		25,59	26,46	25,14		25,11
551	Solheim, Arne	19,24				21,44	22,23		21,37
1219	Solheim, Dag	18,27	18,14	18,32			19,42		
1334	Solheim, Elin	23,35	23,00		24,09	24,56	24,20		
1005	Solheim, Ivar	21,21	21,29	21,14	20,54	21,32	22,16		20,27
1878	Solheim, Per Otto		24,11			26,25		23,24	23,12
370	Solsvik, Gunnar	50,28	24,11		24,56	24,16	24,41	24,18	
635	Solsvik, Sonja	26,01	25,46		27,15	24,53	25,02	25,23	23,45
1487	Soltvedt, Ole Petter	48,53	46,30		20,24				
1028	Sommer, Bjørn	22,17	22,10	23,20	22,42		23,37	23,16	21,58
2001	Spilling, Terje	32,48		24,57		25,24			
1275	Spjeld, Åse Karin	26,53	26,17	26,06	26,42	26,44	26,47		26,19
1146	Stadheim, Edvin		19,20			20,05			
1551	Standal, Kjell					17,48			
1209	Stave, Mariann	27,40	26,08	25,23	26,04	26,22	25,07	24,35	26,09
280	Stein, Harald	19,19	19,19			19,40	19,44	20,57	
451	Steinsland, Geir		18,42	18,32	19,03	19,04	19,05	19,08	18,39
568	Steinsland, Morten	24,35	22,04			23,31		22,16	
1929	Steinsland, Sindre			23,59	22,56		24,16	24,56	23,36
1272	Sten, Geir	17,47	37,29		18,06	37,31	38,35	38,56	17,54
1058	Stenervik, Hallgeir	18,01	17,28	17,06					
1224	Stensbø, Erik	24,16	22,17			21,12	22,47		
1221	Stensbø, Per	25,59	23,59	23,01					
1227	Stensbø, Torkild	25,58	24,13						
1897	Stensen, Åge Thomas		19,46						
1553	Stigen, Bjørn	23,29	22,08			23,43	23,19		23,16
1441	Stjernberg, Anita B.	30,42	31,59	32,39			33,09		
1804	Stjernberg, Einar	22,43	21,47	22,38			22,14		22,05
1442	Stjernberg, Stian		28,10						
2082	Stokstad, Alf					27,08			
1198	Stople, Jan	22,31	22,13	22,02	21,57	22,00	22,16	22,20	
846	Stople, Jan Olav		17,49	17,33		17,59	39,00		
181	Storbakk, Robert				21,50	20,24	20,46	21,06	
69	Storedale, Ingrid	20,33	20,25	20,26	21,05	21,09	21,05	21,20	21,04
1012	Storegjerde, Terje	25,28	23,59	50,19	24,23	50,51			
1455	Storheim, Berit Mari	27,57	26,21	26,52		26,54	27,12		
1759	Storvik, Vigdis	23,54	23,26		23,24	23,24	48,47	50,01	48,40
1971	Storås, Karstein		22,24						
2098	Strandenes, Hildegun						31,03	32,12	
2097	Strandenes, Ivar						30,57	32,00	
737	Straume, Morten	15,58	15,49		15,59	16,14	16,15		

Løpskarusellen

NR	NAVN	LØP1	LØP2	LØP3	LØP4	LØP5	LØP6	LØP7	LØP8
2033	Strøm, Svein				25,44	24,16	23,29	23,08	24,54
478	Strømman, Marie	44,51	21,28	43,27		43,20	44,15		
1354	Strømman, Ragna	23,03	22,07	22,30			21,25		27,31
1475	Strømme, Anne Irene	26,43							
1478	Strømme, Bjørn	23,12	21,25	20,48	20,32	21,43	21,05	21,52	21,29
204	Strømsnes, John		24,57	24,39		25,44	25,27		24,10
7	Strømø, Øystein	21,35	20,51	20,03		23,20		21,12	
936	Stuhr, Claus	22,26	22,05	21,07		21,41	21,55	21,58	22,35
2095	Stur, Peter					21,44			
482	Støle, Ole Bjørn		25,53	25,12					
460	Størkæen, Gunnar	51,22	47,47						
864	Sundal, Geir	41,15		42,33	43,17	42,39	20,55		21,13
1446	Sundal, Kai Robert	26,44							
1940	Sundby, Ingrid			28,48	29,33	28,51	28,36	29,17	
928	Sundo, Bivind	47,14	20,20	45,42	44,18	20,59			
979	Sundo, Margunn	29,41	29,24			29,52	29,11		28,32
1335	Svarstad, Roald	20,29	20,27		22,31	22,46	22,25	22,58	
863	Svarstad, Rune	22,33	21,39						
332	Sveen, Tormod	20,15							
923	Svellingen, Arild	37,24	39,39	18,15		19,22		40,14	
442	Svellingen, Magnus		40,15	39,36		41,44		40,21	39,44
665	Svendsen, Elisabeth				26,27	25,09	22,45	24,03	22,42
1132	Svendsen, Morten				32,04				
666	Svendsen, Per	19,19	19,05		32,05	20,50	20,15	21,03	41,54
1130	Svendsen, Solveig					32,47			
146	Svenheim, Bjarte	46,24	44,30	46,11	49,35	46,08	47,14	48,51	46,17
1068	Sverresvold, Jan Bja	29,20	26,47				45,27	53,08	
1171	Sviggum, Kent	23,39	23,08	21,01	20,51	21,15	19,57	20,06	22,23
508	Svåsand, Gunnar	16,15				16,14		43,28	
1365	Sylta, Norolf		20,20	19,59	20,01		20,28		21,41
1057	Systad, Harald	22,03	21,30	21,46	22,07		21,57	22,24	22,11
1016	Systad, Siv Birgitta	25,45	25,00			25,47	25,37		27,07
408	Syversen, Sigurd	43,27	46,56	44,59	45,35	45,44	44,59	46,30	44,55
147	Sæbø, Erik	26,02	25,30			27,11		28,41	26,11
1963	Sæbø, Oddbjørn			23,02		24,08	24,10	22,28	23,05
340	Sælen, Kåre				16,45				
94	Sælensminde, Kjell		23,35	23,30	24,15	25,52		25,33	24,10
1139	Sæterøy, Trond	18,30	18,04		19,06	19,49	19,32		21,09
289	Sætre, Svein Kåre	20,24		19,39	21,09	20,11			19,37
324	Sætrevik, Bjarne	22,50	22,26	22,38					
322	Sætveit, Rune	24,33	19,55	22,07		21,44		20,43	20,27
1922	Sævdal, Magne			25,51		25,28			
1242	Søfteland, Tom	21,46					25,41		
2057	Søllesvik, Oddgeir					19,07			
1010	Sønstabø, Kåre	20,34	20,38		21,13	21,25			
240	Sørbo, Arvid	27,59	25,16	25,38		28,04			28,10
1534	Sørdal, Helge	26,34		24,20		43,06	26,18	24,30	23,40
1531	Sørdal, Jorunn M. K.	38,03		39,40		43,06		30,31	34,51
847	Søreide, Gerd	24,19	24,14	24,45		24,31	23,56		24,01
793	Søreide, Rune	42,20	40,58	42,30	44,31	43,44	42,19	43,14	44,06
1525	Sørensen, Terje	26,04	24,21	23,57			25,58	25,48	24,11
1901	Sørli, Sigbjørn		21,01		20,02		21,03	21,14	40,12
1610	Sørtveit, Jan Erik	19,41		20,30		20,35			21,46
1325	Søvik, Dag Jarle		25,02		26,08				
36	Søvik, Roald	20,56	20,54	20,58		21,19	21,03	21,46	20,59
67	Søyland, Trond	22,05		21,48	21,51		22,03	22,38	21,20
850	Taiva, Tom	23,49							
235	Takle, Egil						24,53		
1212	Takle, Trond	18,30	18,03	38,55		19,32	19,13	19,15	18,14
247	Takvam, Arild	21,24		21,45			22,06	22,45	21,59
1560	Takvam, Lisbeth	27,37							
2103	Talsnes, Ove						32,55	32,27	
1031	Talsnes, Siri Kraft	22,46	22,12	22,20		49,38		23,54	23,36
341	Tangerås, Arvid		45,33	42,35	44,13	44,13	42,32	42,20	42,07
474	Tangesnes, Håkon		18,48	18,54		19,36		20,12	18,45
1166	Taranger, Anne		29,53	28,33	27,11	28,05	27,13		
237	Taule, John	16,41	16,27		16,59	17,08		17,09	
234	Teigen, Jon	23,33	22,46		25,16	24,29	23,47		
2036	Teigen, Karsten				26,51	26,35	27,22		26,00
2037	Teigen, Roar				26,52				26,22
2122	Teigland, Ronny							24,50	23,52
786	Teigland, Turid	42,57	35,32	34,45	34,11	35,25		34,02	
949	Tellevik, Atle		16,53	16,20			33,58	16,50	
1049	Tellnes, Sølvi	27,01		25,40		26,40			
1501	Tenold, Ove	26,42							
1105	Tertnes, Bjørg	37,33	35,42		37,21	38,32			31,01
187	Thane, Egil	20,54	19,31	19,17	19,36	20,12	19,56	20,19	
2113	Thomassen, Janne							32,20	
1316	Thomassen, Reidun	25,01				26,03	24,30		
1463	Thorbjørnsen, Agathe	27,21	26,24	24,19	24,32				
1462	Thorbjørnsen, Ivar	46,59	46,42						
994	Thorsen, Thor		18,37						
1036	Thorsheim, John-Eina	44,50	19,32	20,49	20,26		21,35		21,14
1414	Throndsen, Tore	23,38	48,00	22,36					
1510	Tillung, Åge	27,13							
1967	Time, Kristian			17,50	18,09	18,25		19,04	18,50
990	Tjelmeland, Sigurd	23,06				25,19			
233	Tofteberg, Petter	47,42	47,43	47,37		48,28	50,00		
998	Toftesund, Kjell		22,39			24,49	23,58	24,06	23,10
1387	Toftesund, Tove		28,28			28,52	28,49		
1675	Toftevåg, Roald			24,40	24,16	24,36	23,25	22,42	22,52
1248	Tollefsen, Karin	30,57	30,45	29,23		31,03	30,47	31,08	29,11
1807	Tonaas, Rune	20,00	19,42			20,54	44,16		20,40
872	Tonning, Anne Sissel		31,09	29,51	30,14		30,22	30,12	29,14
600	Toresen, Reider		19,34	40,12			40,47		
619	Torgersen, Jørn	18,37	40,48	18,53	19,02	19,20	38,39		39,20
2028	Torgersen, Rune				16,32				
1267	Tornes, Nils	24,17		22,35	23,32				
2120	Torres, Gonzales							27,16	
2131	Torres-Veloso, Gonza								26,53
2076	Torsvik, Tom Ove					22,04			
708	Torvanger, Oddvin	20,27	20,17	19,50	20,15	21,16	20,31	20,33	19,59
2050	Totland, Roy					20,06		42,14	41,48
227	Trefall, Ivar								17,39
199	Tronstad, Arild	27,01	25,45	25,17	59,56	27,29	57,45		
194	Trosvik, Egil	47,07	46,31	50,36	52,25	47,32	50,24	50,52	47,55
88	Trumpy, Henrik	18,18			18,26	18,01	20,05		18,26
563	Træland, Frode	22,14	19,07	19,51		25,40	47,21	44,01	
345	Trætteberg, Gudmund	21,02			22,56	23,14		23,13	21,34
960	Trætteberg, Kristin	28,44		25,54			27,10	26,09	27,33
1269	Trætteberg, Signe	24,53	23,34		24,39	25,10		25,28	
1268	Trætteberg, Sigrid	24,19	23,32	24,01	24,38	24,19	24,26		
1270	Trætteberg, Sverre		21,21	42,40	20,27	21,37	43,58		21,26
344	Trætteberg, Øyvind	48,42	49,38	48,41	23,46	50,25	50,54		50,39
76	Tufte, Chris	26,10	25,21	25,44		26,29	26,56		
1226	Tufte, Sigurd		36,57	35,59	35,39	35,35		34,52	35,06
430	Tufteland, Hans Ove	22,12				22,19			
717	Tufteland, Karsten	29,56	27,07		29,42				
1448	Tune, Leif	25,52							
2019	Tunheim, Leif Sverre				31,31	42,04			
1580	Tvedt, Anne	28,30							
491	Tvedt, Arne	21,46	21,07	21,00	21,45	45,51		22,39	21,21
755	Tvedt, Einar G.	20,15	20,22						
520	Tvedt, Henning	26,45		.	27,00	26,26			
1056	Tvedt, Trond Birger				18,45	18,49	18,45		
419	Tveit, Ragnar	19,02	19,13	18,19	19,00	19,37	42,52	20,32	
623	Tveit, Roar			16,55	16,51	17,57			
884	Tveit, Roger	44,52	42,15						
582	Tveita, Lars	29,00				28,12	27,13	29,27	
581	Tveita, Oddvar	20,39	20,08	20,31	20,30	21,15	20,14	21,18	20,51
2054	Tveranger, Arild					16,22			
1066	Tysseboth, Runar		18,19		18,50			19,30	
809	Tønder, Knut	24,00			26,47		23,54		
964	Tøsdal, Bjørn	50,52	50,22		54,37	51,21			
1742	Utkilen, Anne Berit	21,58	45,13			21,43			
444	Valeur, Toril E. C.	27,22							
947	Valland, Lars R.		50,48		22,54	23,23	23,03		24,29
1290	Vangsnes, Nils		25,24	25,24		26,27		20,03	
1689	Vangsnes, Åse	29,18							
2052	Vassdal, Nils Ove					16,49			
1053	Veseth, Arvid	26,50					26,53	26,22	
828	Vestbø, Svein Åge	21,11		21,23		21,44			
1117	Vestnes, Nina	53,40	53,43	50,30			48,25		
1559	Vik, Birgit	26,40							
652	Vik, Bjørn	19,47	42,43	42,47	43,31	44,54			21,11
242	Vik, Ove	21,20	20,40	20,16	20,44	21,38	20,54	45,42	46,02
1440	Vik, Sigbjørn	22,37	21,37		20,45				
760	Vik, Sigurd Kristian	21,18		21,44		23,01	22,25	21,55	
372	Vik-Mo, Harald	19,49				20,39			
97	Vikane, Per	43,16	42,12	42,21		43,52	43,18	44,25	42,14
1169	Viken, Geir	26,25	24,37	24,40	24,07	23,56	24,16	24,29	23,12
2079	Vikne, Ove					26,00	25,34		23,19
1925	Villanger, Eilif			17,54		17,42			
1593	Villanger, Magne		17,19	17,02		17,32			
1303	Villanger, Per Chris		21,11	19,10					
1295	Vindenes, Gisle		23,24		23,38				
1586	Vindenes, Knut	18,23	18,51		18,49	18,47	18,20	18,48	
869	Vinorum, Dag	23,43		23,15	22,43	24,09	22,52	23,52	22,44
674	Voll, Arne	22,04			22,04	25,07	23,03		22,17
151	Voll, Cathrine???								22,05
1059	Voltersvik, Tini	31,42				32,48			
110	Vonka, Rolf	29,10	25,10	23,26	24,59	26,19		24,24	23,01
1884	Våge, Jøran		27,31	29,03	27,44	26,34	28,40		
1883	Våge, Karola		31,18	31,32	32,10	32,24	31,38		
970	Våge, Klement	22,54	23,31						
1677	Våge, Reidun		32,26						
657	Vågen, Per				25,38	25,43			
1377	Vågen, Vidar		19,33			19,47		19,37	
148	Vågenes, Tore		26,23	25,01	25,39		24,32	24,33	23,04
354	Waage, Paal		25,28			25,52	21,45	22,13	22,06
2121	Wallaker, Anders							24,29	
920	Wasmuth, Espen	42,19	42,11	20,46	45,47	42,31	42,55	43,50	
1680	Weltzien, Marit	29,14							
319	Wergeland, Alfred	28,19	27,16	27,46		28,35	27,45	28,37	
1293	Wergeland, Harald		41,41						
31	Wernøe, Tore Geir		25,22			25,37	24,19		
1110	Westgaard, Kari	27,18	24,33	25,25		25,34		25,55	26,17
1123	Westgaard, Tore	27,19		25,18		25,30		25,51	26,26
639	Wie, Randi	24,31	34,44	23,08	23,38	23,30	22,27	22,40	22,15
170	Wie, Svein	19,08	39,06	39,42				20,36	39,13
1779	Wiers, Lisbeth	30,06	29,25	28,37		30,14		30,57	29,46
1976	Wiers, Sigurd	23,45	22,43	22,57		24,48			24,07
1781	Wiers, Sindre	22,09	22,05	21,34					
2068	Wiik, Marius					33,51			
17	Wiik, Trond	19,15	18,36	18,36		21,00			
738	Wiik, Øystein				39,20		39,11	39,50	37,57
119	Wilhelmsen, Johnny	19,44	40,49	45,39	43,15	40,07	43,33	42,40	44,07
1097	Wilhelmsen, Odd	23,21	22,09		22,41	23,40			
1467	Wolfgang, Irene	23,06		21,55			23,45		
350	Wright, Evy		26,13						
348	Wright, Frank		24,21	23,24	23,36		24,12	23,25	23,31
349	Wright, Reni			24,23	26,27		22,48	24,09	22,52
1322	Wulvik, Gunnar		18,40	18,13	19,13				19,35
832	Ytreland, Anne	47,48	46,41	21,45	22,10	45,41	46,39	47,19	46,45
37	Østerfeldt, Jarle	21,57	21,21	21,38			23,03	23,41	22,32
1299	Østervold, Karsten	19,15							
92	Øvrebø, Henrik					21,49	21,00	21,05	20,51
1122	Øvretvedt, Kenneth	17,57	17,27	17,28		18,23	18,00		18,16
1342	Øvsttun, Kjerstin	26,08	24,35		25,37	25,39		26,05	25,30
2116	Årsen, Asbjørn							17,20	16,30
389	Åsheim, Kjell	41,11	20,07	40,39		43,00	41,43	41,42	
483	Åsnes, Oddvar	19,51	19,49	42,38		21,25		21,20	20,26
1262	Åsvang, Ingeborg	33,51		32,41		27,43	24,16	28,52	

Kvinner 10 km

BESTE TID

PLASS	NAVN	KLUBB	LØP NR.	TID
1	Nymoen, Ragnhild	BFG-Fana	7	39,22
2	Hansen, Åsta	FRI	5	40,23
3	Losnegaard, Liv Astr	BFG-Fana	5	40,25
4	Hansen, Åsta	FRI	3	41,11
5	Hansen, Åsta	FRI	4	42,02
6	Hansen, Åsta	FRI	8	42,41
7	Hansen, Åsta	FRI	7	42,53
8	Gjesdal, Wenche		6	43,01
9	Strømman, Marie		5	43,20
10	Strømman, Marie		3	43,27
11	Hansen, Åsta	FRI	2	43,42
12	Hansen, Åsta	FRI	1	44,03
13	Strømman, Marie		6	44,15
14	Strømman, Marie		1	44,51
15	Utkilen, Anne Berit	Viking T & IF	2	45,13
16	Ytreland, Arne	Viking T & IF	5	45,41
17	Ytreland, Arne	Viking T & IF	6	46,39
18	Ytreland, Arne	Viking T & IF	2	46,41
19	Ytreland, Arne	Viking T & IF	8	46,45
20	Ytreland, Arne	Viking T & IF	7	47,19
21	Ytreland, Arne	Viking T & IF	1	47,48
22	Eriksen, Linda	Kleppestø IL	6	47,58
23	Vestnes, Nina	Kleppestø IL	6	48,25
24	Bu, Liv Riveland		2	48,36
25	Storvik, Vigdis		8	48,40
26	Eriksen, Linda	Kleppestø IL	4	48,46
27	Storvik, Vigdis		6	48,47
28	Nyheim, Ingeborg	Kleppestø IL	6	48,58
29	Grieg, Camilla	Bergen Fonds	2	49,00
30	Bu, Liv Riveland		1	49,01
31	Eriksen, Linda	Kleppestø IL	5	49,18
32	Talsnes, Siri Kraft		5	49,38
33	Flesland, Grete	Helikopters.	4	49,39
34	Paulsen, Linda	Posten b.i.l.	7	50,03
35	Skjellevik, Gry		2	50,09
36	Nordhagen, Rannveig	Noteby b.i.l.	2	50,28
37	Eriksen, Linda	Kleppestø IL	3	50,28
38	Vestnes, Nina	Kleppestø IL	3	50,30
39	Bu, Liv Riveland		3	50,48
40	Rasmussen, Solveig	Kleppestø IL	3	50,49
41	Rasmussen, Solveig	Kleppestø IL	5	50,57
42	Skjellevik, Gry		1	50,57
43	Grieg, Camilla	Bergen Fonds	8	51,14
44	Norstrand, Inger M.		8	51,33
45	Norstrand, Inger M.		6	51,38
46	Nordhagen, Rannveig	Noteby b.i.l.	1	51,38
47	Norstrand, Inger M.		7	51,39
48	Rasmussen, Solveig	Kleppestø IL	1	52,04
49	Eriksen, Dagmar	Kleppestø IL	1	52,04
50	Larsen, Siren Kiran		3	52,50

Kvinner 5 km

BESTE TID

PLASS	NAVN	KLUBB	LØP NR.	TID
1	Herland, Kari-Lise		3	17,14
2	Bjelland, Siri	BFG-Fana	3	18,37
3	Losnegaard, Liv Astr	BFG-Fana	3	18,37
4	Losnegaard, Liv Astr	BFG-Fana	2	18,37
5	Mildestveit, Irene	BFG-Fana	4	18,40
6	Losnegaard, Liv Astr	BFG-Fana	1	18,51
7	Askeland, Hilde	Loddefjord IL	3	18,52
8	Losnegaard, Liv Astr	BFG-Fana	4	18,58
9	Losnegaard, Liv Astr	BFG-Fana	7	18,59
10	Askeland, Hilde	Loddefjord IL	1	19,00
11	Bjelland, Siri	BFG-Fana	2	19,05
12	Askeland, Hilde	Loddefjord IL	2	19,11
13	Bjelland, Siri	BFG-Fana	5	19,12
14	Indredavik, Grethe	BFG-Fana	3	19,13
15	Christiansen, Monica	ASK IL	3	19,17
16	Askeland, Hilde	Loddefjord IL	6	19,24
17	Enes, Hildegunn	ASK IL	3	19,39
18	Askeland, Hilde	Loddefjord IL	4	19,41
19	Losnegaard, Liv Astr	BFG-Fana	6	19,43
20	Askeland, Hilde	Loddefjord IL	7	19,53
21	Askeland, Hilde	Loddefjord IL	5	19,55
22	Hjelm, Melinda		3	19,55
23	Askeland, Hilde	Loddefjord IL	8	20,01
24	Hansen, Inger Johann		7	20,02
25	Nordstrand, Kathrine		4	20,04
26	Hjelm, Melinda		2	20,13
27	Storedale, Ingrid		2	20,25
28	Storedale, Ingrid		3	20,26
29	Bjelland, Siri	BFG-Fana	1	20,28
30	Enes, Hildegunn	ASK IL	2	20,30
31	Storedale, Ingrid		1	20,33
32	Lundekvam, Kari	DnB-klubben	4	20,39
33	Hjelm, Melinda		6	20,44
34	Hjelm, Melinda		1	20,57
35	Grahl-Madsen, Marthe		3	20,59
36	Storedale, Ingrid		8	21,04
37	Storedale, Ingrid		4	21,05
38	Storedale, Ingrid		6	21,05
39	Storedale, Ingrid		5	21,09
40	Grahl-Madsen, Marthe		2	21,15
41	Haara, Kjersti	BFG-Fana	3	21,16
42	Storedale, Ingrid		7	21,20
43	Smith, Grethe		2	21,23
44	Helgesen, Lillian		3	21,24
45	Strømman, Ragna		6	21,25
46	Strømman, Marie		2	21,28
47	Mildestveit, Elin	BFG-Fana	2	21,31
48	Hjelm, Melinda		7	21,32
49	Dahl, Halldis Marit	Viking T & IF	3	21,34
50	Grahl-Madsen, Marthe		1	21,40

Menn 10 km

BESTE TID

PLASS	NAVN	KLUBB	LØP NR.	TID
1	Talsnes, Ove	Gular	7	32,27
2	Talsnes, Ove	Gular	6	32,55
3	Fosse, Atle	Gular	7	33,13
4	Engevik, Nils	Norna-Salhus	8	33,19
5	Engevik, Nils	Norna-Salhus	5	33,44
6	Engevik, Nils	Norna-Salhus	2	33,45
7	Næss, Geir	Tidende b.i.l.	2	33,52
8	Gjesdal, Johannes	B.Lysverker	6	33,52
10	Tellevik, Atle	Norna-Salhus	6	33,58
11	Mellingen, Anbjørn	Bergen Politi	5	33,59
12	Ebbesvik, Eddie Mika	Norna-Salhus	5	34,13
13	Mellingen, Anbjørn	Bergen Politi	3	34,28
14	Mellingen, Anbjørn	Bergen Politi.	2	34,29
15	Mellingen, Anbjørn	Bergen Politi	7	34,32
16	Johansen, Tom Roger	Braathens S	7	34,48
17	Gjesdal, Johannes	B.Lysverker	4	34,49
18	Tufte, Sigurd	DnB Finans	7	34,52
19	Johansen, Tom Roger	Braathens S	8	34,59
20	Løsme, Olav		5	35,00
21	Birkeland, Arild		5	35,02
22	Tufte, Sigurd	DnB Finans	8	35,06
23	Johansen, Tom Roger	Braathens S	3	35,12
24	Engevik, Nils	Norna-Salhus	4	35,12
25	Haugland, Dag	CMI b.i.l.	6	35,15
26	Johansen, Tom Roger	Braathens S	6	35,19
27	Almberg, Vidar	Bergen Politi.	6	35,21
28	Hjørnevik, Yngve	DnB-klubben	2	35,29
29	Blom, Leif	Skjergard IL	8	35,30
30	Haugland, Dag	CMI b.i.l.	5	35,32
31	Tufte, Sigurd	DnB Finans	5	35,35
32	Tufte, Sigurd	DnB Finans	4	35,39
33	Oldervold, Svein		8	35,42
34	Bu, Torgils	Telesport	2	35,57
35	Haugland, Dag	CMI b.i.l.	3	35,57
36	Johansen, Tom Roger	Braathens S	4	35,59
37	Tufte, Sigurd	DnB Finans	3	35,59
38	Blom, Leif	Skjergard IL	4	36,03
39	Fredheim, Jostein	BFG-Fana	6	36,05
40	Pettersen, Espen	Telesport	6	36,06
41	Fredheim, Jostein	BFG-Fana	3	36,06
42	Blom, Leif	Skjergard IL	5	36,06
43	Haugland, Dag	CMI b.i.l.	4	36,11
44	Døsen, Harald	Nore Neset sk.	8	36,11
45	Johansen, Tom Roger	Braathens S	5	36,16
46	Haugland, Dag	CMI b.i.l.	2	36,17
47	Løsme, Olav		8	36,23
48	Pettersen, Espen	Telesport	7	36,30
49	Fauskanger, Oddvar		3	36,34
50	Bu, Torgils	Telesport	7	36,35
51	Blom, Leif	Skjergard IL	1	36,36
52	Fauskanger, Oddvar		6	36,36

Menn 5 km

BESTE TID

PLASS	NAVN	KLUBB	LØP NR.	TID
1	Fosse, Atle	Gular	2	15,27
2	Lyngnes, Bård		2	15,41
3	Fretheim, Øyvind	BFG-Fana	5	15,45
4	Straume, Morten	Gular	2	15,49
5	Høiaas, Knut	Gular	3	15,57
6	Straume, Morten	Gular	1	15,58
7	Straume, Morten	Gular	4	15,59
8	Roe, Dag Tore		3	16,04
9	Fosse, Atle	Gular	5	16,05
10	Austrheim, Svein	Siemenslaget	1	16,05
11	Brudevoll, Edvin		4	16,09
12	Birkeland, Arild		2	16,12
13	Birkeland, Arild		3	16,13
14	Straume, Morten	Gular	5	16,14
15	Svåsand, Gunnar		5	16,14
16	Haukanes, Frode	Austevoll	2	16,15
17	Svåsand, Gunnar		1	16,15
18	Straume, Morten	Gular	6	16,15
19	Berg, Terje		8	16,18
20	Tellevik, Atle	Norna-Salhus	3	16,20
21	Dyngen, Harald		3	16,21
22	Tveranger, Arild		5	16,22
23	Birkeland, Arild		4	16,22
24	Roe, Dag Tore		2	16,22
25	Brudevoll, Edvin		2	16,23
26	Brudevoll, Edvin		5	16,23
27	Godvik, Bjørn	Loddefjord IL	3	16,24
28	Sandø, Ivar	BFG-Fana	8	16,25
29	Taule, John	Teiglandsport	2	16,27
30	Bjørndal, Arne		1	16,28
31	Austrheim, Svein	Siemenslaget	4	16,28
32	Birkeland, Arild		1	16,29
33	Austrheim, Svein	Siemenslaget	2	16,30
34	Årsøen, Asbjørn		8	16,30
35	Godvik, Bjørn	Loddefjord IL	2	16,31
36	Torgersen, Rune		4	16,32
37	Brudevoll, Edvin		8	16,36
38	Birkeland, Arild		6	16,38
39	Austrheim, Svein	Siemenslaget	8	16,38
40	Rikstad, Arne		1	16,38
41	Bu, Torgils	Telesport	3	16,40
42	Espetvedt, Knut		3	16,40
43	Taule, John	Teiglandsport	1	16,41
44	Roe, Dag Tore		6	16,44
45	Bjørndal, Arne		4	16,44
46	Sælen, Kåre		4	16,45
47	Austrheim, Svein	Siemenslaget	6	16,46
48	Rikstad, Arne		3	16,47
49	Pettersen, Espen	Telesport	3	16,49
50	Vassdal, Nils Ove		5	16,49
51	Abbedissen, Harald K	B. Lysverker	3	16,50
52	Almberg, Vidar	Bergen Politi	4	16,50
53	Tellevik, Atle	Norna-Salhus	7	16,50
54	Ringøl, Steingrim		2	16,51
55	Tveit, Roar		4	16,51
56	Larsen, Roald		3	16,51
57	Tellevik, Atle	Norna-Salhus	2	16,53
58	Bjørndal, Arne		2	16,54
59	Rikstad, Arne		2	16,55
60	Fauskanger, Oddvar		2	16,55
61	Tveit, Roar		3	16,55
62	Abbedissen, Harald K	B.Lysverker	2	16,58
63	Taule, John	Teiglandsport	4	16,59
64	Espetvedt, Knut		2	17,00
65	Austrheim, Svein	Siemenslaget	7	17,00
66	Havre, Roald	BFG-Fana	2	17,01
67	Villanger, Magne	ASK IL	3	17,02
68	Oldervold, Svein		6	17,02
69	Sandø, Ivar	BFG-Fana	6	17,03
70	Larsen, Roald		2	17,03
71	Godvik, Bjørn	Loddefjord IL	8	17,04
72	Kristoffersen, Kåre	Skjergard IL	3	17,04
73	Eileng, Tom	Vestab.i.l.	3	17,05
74	Halvorsen, Martin		8	17,05
75	Hole, Kjell Frode	Austevoll	7	17,05
76	Blom, Leif	Skjergard IL	6	17,06
77	Stenervik, Hallgeir		3	17,06
78	Taule, John	Teiglandsport	5	17,08
79	Kårbø, Jan	DnB-klubben	6	17,08
80	Ottesen, Sverre		2	17,08
81	Taule, John	Teiglandsport	7	17,09
82	Pettersen, Espen	Telesport	8	17,10
83	Fauskanger, Oddvar		5	17,10
84	Hjørnevik, Yngve	DnB-klubben	6	17,10
85	Espetvedt, Knut		1	17,13
86	Eileng, Tom	Vestab.i.l.	2	17,14
87	Lyssand, Rune	Helikopterse.	1	17,14
88	Grove, Knut (5005)		6	17,14
89	Milde, Geir		2	17,14
90	Bu, Torgils	Telesport	8	17,14
91	Pettersen, Espen	Telesport	2	17,15
92	Abbedissen, Harald K	B. Lysverker	1	17,17
93	Rikstad, Arne		4	17,17
94	Abbedissen, Harald K	B. Lysverker	6	17,17
95	Espetvedt, Knut		5	17,17
96	Villanger, Magne	ASK IL	2	17,19
97	Godvik, Bjørn	Loddefjord IL	5	17,19
98	Årsøen, Asbjørn		7	17,20
99	Bu, Torgils	Telesport	1	17,22
100	Hellen, Jørn	Viking T & IF	6	17,22
101	Rikstad, Arne		5	17,22
102	Eileng, Tom	Vestab.i.l.	5	17,22
103	Røsland, Rune	BSI	6	17,23
104	Røsland, Rune	BSI	8	17,24
105	Havre, Roald	BFG-Fana	4	17,24
106	Bu, Torgils	Telesport	5	17,24
107	Abbedissen, Harald K	B.Lysverker	8	17,25
108	Oppedal, Sjur		2	17,25
109	Sandø, Ivar	BFG-Fana	5	17,25
110	Havre, Roald	BFG-Fana	5	17,25
111	Larsen, Roald		6	17,27
112	Hellen, Jørn	Viking T & IF	5	17,27
113	Espetvedt, Knut		4	17,27
114	Berstad, Audun		7	17,27
115	Øvretvedt, Kenneth	Norna-Salhus	2	17,27
116	Larsen, Roald		8	17,28
117	Larsen, Roald		5	17,28
118	Øvretvedt, Kenneth	Norna-Salhus	3	17,28
119	Stenervik, Hallgeir		2	17,28

120	Kårbø, Jan	DnB-klubben	5	17,29
121	Abbedissen, Harald K	B. Lysverker	5	17,29
122	Eileng, Tom	Vesta b.i.l.	6	17,31
123	Lønne, Olav		4	17,31
124	Solesvik, Per	H.Sykehus b.	8	17,31
125	Lerøy, Trond Ove		5	17,32
126	Oppedal, Sjur		3	17,32
127	Villanger, Magne	ASK IL	5	17,32
128	Almberg, Vidar	Bergen Politi	7	17,32
129	Kårbø, Jan	DnB-klubben	4	17,33
130	Stople, Jan Olav	Fana Sp.b.i.l	3	17,33
131	Fanebust, Olav	Telesport	3	17,33
132	Pettersen, Espen	Telesport	5	17,34
133	Grove, Knut (5005)		5	17,35
134	Lyssand, Rune	Helikopters.	3	17,35
135	Kristoffersen, Kåre	Skjergard IL	2	17,35
136	Kristoffersen, Kåre	Skjergard IL	4	17,35
137	Brudevoll, Edvin		6	17,37
138	Grove, Knut (5005)		8	17,37
139	Fauskanger, Oddvar		8	17,38
140	Bjørndal, Arne		3	17,39
141	Larsen, Roald		1	17,39
142	Trefall, Ivar	Posten b.i.l.	8	17,39
143	Godvik, Bjørn	Loddefjord IL	7	17,40
144	Nese, Tore Svein		2	17,41
145	Villanger, Bilif	ASK IL	5	17,42
146	Birkenes, Asbjørn		2	17,42
147	Fanebust, Olav	Telesport	1	17,42
148	Reigstad, Tore		3	17,43
149	Lønne, Olav		3	17,43
150	Johannessen, Kjell	H.Sykehus b.	2	17,44
151	Oldervold, Svein		5	17,44
152	Kårbø, Jan	DnB-klubben	3	17,45
153	Haaland, Thor		3	17,45
154	Liland, Bjørn		2	17,46
155	Fanebust, Olav	Telesport	6	17,46
156	Bjørndal, Arne		6	17,46
157	Fauskanger, Oddvar		1	17,46
158	Hansen, Thomas		8	17,47
159	Eileng, Tom	Vesta b.i.l.	4	17,47
160	Sten, Geir		1	17,47
161	Eriksen, Stig	Posten b.i.l.	2	17,47
162	Flatholm, Terje	Fokus Bank	1	17,48
163	Fanebust, Olav	Telesport	2	17,48
164	Standal, Kjell		5	17,48
165	Stople, Jan Olav	Fana Sp. b.i.l	2	17,49
166	Pettersen, Espen	Telesport	1	17,49
167	Time, Kristian	H.Sykehus b.	3	17,50
168	Oldervoll, Per	Skattevesenet	2	17,50
169	Skjold, Anton		2	17,50
170	Solesvik, Per	H.Sykehus b.	6	17,51
171	Rikstad, Arne		8	17,51
172	Båtnes, Svein Ove	Delfi Data	2	17,51
173	Johannessen, Kjell	H. Sykehus b.	3	17,51
174	Kristoffersen, Kåre	Skjergard IL	5	17,52
175	Nese, Tore Svein		4	17,52
176	Larsen, Roald		7	17,52
177	Hansen, Thomas		5	17,53
178	Birkenes, Asbjørn		4	17,54
179	Villanger, Bilif	ASK IL	3	17,54
180	Sten, Geir		8	17,54
181	Reigstad, Tore		2	17,54
182	Båtnes, Svein Ove	Delfi Data	1	17,55
183	Oldervoll, Per	Skattevesenet	3	17,56
184	Hellesund, Rolf	Skjergard IL	2	17,56
185	Flatholm, Terje	Fokus Bank	3	17,56
186	Oldervold, Svein		3	17,57
187	Oldervoll, Per	Skattevesenet	1	17,57
188	Tveit, Roar		5	17,57
189	Øvretvedt, Kenneth	Norna-Salhus	1	17,57
190	Haaland, Thor		2	17,57
191	Bondhus, Gunnar		8	17,58
192	Sivertsen, Per R.	B.Lysverker	3	17,58
193	Benjaminsen, Olav	Gular	5	17,58
194	Flatholm, Terje	Fokus Bank	2	17,59
195	Dyrhovden, Sigmund		6	17,59
196	Alvsaker, Frode	Nore Neset sk.	3	17,59
197	Stople, Jan Olav	Fana Sp. b.i.l	5	17,59

Hvilken klubb har flest løp ?

DnB-klubben	188
Vital b.i.l.	175
Viking T & IF	131
JOBIL	115
Vest Trafikk b.i.l.	104
Skjergard IL	87
Vestagruppen b.i.l.	80
Siemenslaget	70
Vestenfjeldske Bykreditt	64
Braathens SAFE b.i.l.	63
Posten b.i.l.	58
UNI Storebrand b.i.l.	57
Bergens Roklubb	56
Prior b.i.l.	55
Statoil b.i.l. Bergen	53
BFG-Fana	50
Kleppestø IL	50
Bergen Lysverker b.i.l.	49
Fana Kajakklubb	47
Flesland Kontrolltårn bil	44
IBM-klubben b.i.l.	43
Helikopterservice b.i.l.	40
ABB Spelhaugen b.i.l.	39
Bergen Landsfengsel b.i.l.	38
Ankeret b.i.l.	37
FRAMO b.i.l.	37
Telesport	36
DnB Finans b.i.l.	35
Stahl Heiser b.i.l.	35
Fisken b.i.l.	34
Fokus Bank b.i.l.	32
Skattevesenet b.i.l.	32
CMI b.i.l.	30
Norsk Hydro b.i.l.	30
Spenncon b.i.l.	30
BDC b.i.l.	29
Fyllingen IL	28
Selmer Vest b.i.l	28
Teiglandsport	28
Industri & Skipsbanken bil	27
Noteby b.i.l.	27
Tidende b.i.l.	27
Aanderaa Instruments b.i.l.	26
ASK IL	24
Haukeland Sykehus b.i.l.	24
Ditlef/Exodus b.i.l.	23
NIT b.i.l.	22
Nore Neset skule b.i.l.	22
Svinth b.i.l.	22
Krokeide Yrkesskole	21
Bergen Elektroservice bil	20
Cap Gemini b.i.l.	20
Bergen Fonds b.i.l.	19
Kr. Gerhard Jebsen b.i.l.	19
Gneist	18
Gular	17
Sparebanken Vest b.i.l.	17
Alvøen Roklubb	16
ND-Klubben	16
Bergen Politi b.i.l.	15
Norna-Salhus IL	15
Halfdan L. Solberg b.i.l.	14
Loddefjord IL	13
BMV "VÅG" b.i.l.	11
Hordane b.i.l.	11
Fana Sparebank b.i.l.	10
Sælen Auto b.i.l.	9
Rådhuset b.i.l.	8
FRI	7
Bergen Sparta	6
Fjellkameratene	6
Glaxo b.i.l.	6
Securitas b.i.l.	6
Griegkameratene b.i.l.	5
BSI	4
Rørkameratene	4
Austevoll F.I.K	3
Delfi Data b.i.l.	2
Riebersøn b.i.l.	2
Universitetet b.i.l.	2
23-klubben	1
Fina b.i.l.	1
Norsk Pyrox b.i.l.	1

Adelskalender, hvem har detatt i flest løp ?

PL.	NAVN	KLUBB	ANT.LØP
1	Losnegaard, Liv Astr	BFG-Fana	48
2	Storedale, Ingrid		48
3	Hansen, Einar	Selmer Vest b.i.l	47
4	Wie, Randi		47
5	Gunnarskog, Kåre		46
6	Engen, Knut O.	Stahl Heiser b.i.l.	46
7	Mellesdal, Olav	Rådhuset b.i.l.	45
8	Trosvik, Egil	Statoil b.i.l.	44
9	Sleire, Dagfinn	Aanderaa Instr.	44
10	Sjåholm, Kåre	Selmer Vest b.i.l	44
11	Bjørnen, Alf		43
12	Knudsen, Terje	Vital b.i.l.	43
13	Tvedt, Arne	Stahl Heiser b.i.l.	42
14	Nilsen, Linda		42
15	Kvamsdal, Willy Kurt,	Fjellkameratene	41
16	Olsen, Knut		41
17	Myre, Leif		41
18	Skaar, Per		41
19	Tufte, Chris	Securitas b.i.l.	40
20	Follesø, Kjell		39
21	Dahle, Audun	Helikopters	39
22	Hodneland, Jan		39
23	Syversen, Sigurd		39
24	Hansen, Hans	Aanderaa Instr.	39
25	Amundsen, Tor F.		38
26	Rognsvåg, Bjarne		38
27	Engevik, Even	Stahl Heiser b.i.l.	38
28	Brevik, Olaf		38
29	Flesland, Jon	B. Lysverker b.i	38
30	Soldal, Nils		38
31	Hansen, Tore		37
32	Mæland, Alf	Vestagruppen	37
33	Dahle, Helge	Vestagruppen	37
34	Søvik, Roald	ABB Spelhaug.	36
35	Raa, Einar		36
36	Forberg, Bjørn	Ankeret b.i.l.	36
37	Rolstad, Jan		36
38	Flatholm, Terje	Fokus Bank b.i.l.	36
39	Myking, Svein		36
40	Andersen, Kjell		36
41	Pisani, Oddvard		36
42	Korsvold, Jan	Glaxo b.i.l.	35
43	Fjellanger, Stig	FRAMO b.i.l.	35
44	Floen, Steinar	Spenncon b.i.l.	35
45	Bøe, Kenneth	Spenncon b.i.l.	35
46	Rasmussen, Dag	BFG-Fana	35
47	Raftevoll, Atle B.		35
48	Sivertsen, Per R.	B. Lysverker b.i	35
49	Arnevig, Stein	Vital b.i.l.	35
50	Ringel, Steingrim		34
51	Mæland, Bjørg	Hordane b.i.l.	34
52	Falch, Kristian Hj.		34
53	Knutsen, Gunnar	Ankeret b.i.l.	34
54	Christensen, Ada		34
55	Brakstad, Norvald	FRAMO b.i.l.	34
56	Johannessen, Steinar		34
57	Straume, Morten	Gular	34
58	Skavhellen, Alf		33
59	Løvenholm, Aksel		33
60	Rørnes, Bengt		33
61	Svenheim, Bjarte	JOBIL	33
62	Åsnes, Oddvar	Skattevesenet	32
63	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.	32
64	Sætrevik, Bjarne	BDC b.i.l.	32
65	Midtbø, Liv	Statoil b.i.l.	32
66	Raa, Svein		32
67	Guttormsen, Eirik		32
68	Berle, Hans Petter	FRAMO b.i.l.	32
69	Andersen, Jonny		32
70	Hellen, Ove		32
71	Lerøy, May		32
72	Lillefosse, Arthur	Braathens S b.i.l	32
73	Stein, Harald		31
74	Skudal, Odd		31
75	Takvam, Arild	Teiglandsport	31
76	Bjervamoen, Arvid	Aanderaa Instr	31
77	Magnussen, Kåre Grev,	ABB Sp.	31
78	Andreassen, Odd S.		31
79	Rasmussen, Petter	BFG-Fana	30
80	Eriksen, Stig	Posten b.i.l.	30
81	Axelsen, Cato	Fokus Bank b.i.l.	30
82	Nordmarken, Frode	Fana Sp. b.i.l	30
83	Tangerås, Arvid		30
84	Hamre, Willy		30
85	Skauge, Arne		30
86	Eidsheim, Arne		30
87	Fyllingen, Jørn Magn		29
88	Bognø, Jan		29
89	Wie, Svein		29
90	Nyland, Dagfinn		29
91	Haugland, Dag	CMI b.i.l.	29
92	Engum, Svein	Kr. G. Jebsen b	28
93	Krokeide, Jan	JOBIL	28
94	Bjørgen, Olav		28
95	Tveit, Ragnar		28
96	Svellingen, Magnus	Skjergard IL	28
97	Sælensminde, Kjell	Prior b.i.l.	28
98	Norstad, Erik	Securitas b.i.l.	28
99	Ingebrigtsen, Asbjør	DnB Finans b.i.l.	28
100	Haaland, Arne		27
101	Monsen, Sigvald	JOBIL	27
102	Gundersen, Karsten L		27
103	Tennfjord, Bjørn Stå		27
104	Søyland, Trond		27
105	Nordstrønen, Svein	UNI Storebrand	26
106	Pettersen, Espen	Telesport	26
107	Hansen, Arne	JOBIL	26
108	Rikstad, Arne		26
109	Teigen, Jon	IBM-klubben	26
110	Hove, Morten		25
111	Monsen, Rolf		25
112	Toresen, Reidar		25
113	Kårbø, Jan	DnB-klubben	25
114	Vik-Mo, Harald		24
115	Nilsen, Einar		24
116	Oestreich, Tore-Jørn		23
117	Roe, Dag Tore		22
118	Ruud, Nils Johan	Sande-klubben	22

GJENNOMSNITTSTIDER

ALDER	ANT. DELT.	ANT. LØP	MENN 5 km	MENN 10 km	KVINNER 5 km	KVINNER 10 km
8	1	5	27,40			
9	3	8	26,46		35,41	
10	2	6	25,39		29,26	
11	10	36	26,45		28,58	
12	12	45	27,48		30,04	
13	12	43	25,59		29,42	
14	17	74	26,22		23,28	
15	15	76	23,39	54,09	22,38	
16	17	69	21,38		27,51	50,33
17	13	42	22,36	52,28	25,43	
18	13	47	20,54	41,42	22,54	
19	8	37	22,45		28,34	
20	6	9	23,10	38,37	26,48	
21	6	25	22,19	53,25	29,18	
22	14	40	19,41		27,40	
23	14	41	20,59	38,43	24,15	
24	13	39	22,32		25,53	49,39
25	19	68	21,49	36,58	29,51	50,49
26	25	104	22,17	42,54	26,25	
27	22	73	23,43	44,42	27,47	
28	17	71	20,45	45,12	28,38	50,06
29	29	112	21,47	45,30	25,53	50,57
30	38	141	23,26	44,45	27,56	
31	36	150	22,27	41,32	25,07	
32	33	122	21,50	40,49	27,00	
33	35	152	20,15	41,48	25,54	
34	25	132	21,01	42,49	25,57	
35	37	169	21,48	42,37	26,48	49,47
36	44	188	21,56	40,50	26,29	
37	35	147	23,35	43,37	28,55	
38	43	191	22,36	45,48	27,49	43,39
39	28	148	21,15	43,49	26,54	
40	33	160	22,11	44,20	27,39	60,53
41	31	170	21,45	43,09	26,23	51,37
42	31	160	22,48	43,11	28,36	62,49
43	29	161	22,28	43,28	29,09	46,56
44	38	203	22,31	44,01	29,58	50,58
45	39	183	22,43	51,26	26,54	52,24
46	32	168	23,21	46,43	29,49	
47	27	117	23,05	45,51	26,55	45,13
48	28	143	22,42	45,42	28,43	43,47
49	19	79	22,45	41,47	28,06	
50	20	111	21,36	38,58	27,54	52,54
51	9	37	23,30	48,46	35,57	
52	9	50	22,45	43,30	26,11	
53	12	49	22,20	44,37	26,58	
54	8	41	27,28	45,48	28,33	
55	11	61	22,54	51,58	27,55	
56	10	49	24,38	46,47	28,01	
57	1	1	25,33			
58	4	20	26,03	50,35	28,47	
59	2	13	22,47	54,06		
60	2	15	23,19			
61	4	26	23,59	45,08		
63	1	6	21,04	44,06		
64	5	28	23,54	46,30		
65	1	5	28,05			
66	1	5	24,13			
67	3	18	23,42			
TOTALT	1.052	4.689				

JENTELØPET

Dato: Søndag 30. august 1992

Start: Lagunen kl. 14.00

Løype: 4.2 km. lettløpt trase.

Påmelding innen 15. august.

Startkontigent kr. 70,- (kr. 90,- etteranmeldte) betales til:
bankkonto nummer 3414.20.17328
BFG Fana,
Postboks 99,
5046 Rådal.

Fine premier til alle. Gavepremier trekkes på startnummer.

FANALØPET

30 års jubileum i år.

Dato: lørdag 10. oktober 1992

Start: Fana stadion kl. 14.00

Løype: 21 km. og 10 km.

Startkontingent: kr. 80,- (kr. 100,- etteranmelding).
Påmelding innen 3. oktober til bankgirokonto
3414.20.17328
BFG Fana
Postboks 99
5046 Rådal

Premier til de beste i alle klasser. Gavepremie trekkes ut på startnummer.

Antall deltakere på de enkelte løp og ulike distanser

LØP NR.	ANT M 5	ANT M10	ANT K 5	ANT K 10	ANT TOT
1	556	112	215	12	895
2	587	128	212	11	938
3	466	110	157	7	740
4	427	92	128	3	650
5	550	115	200	10	875
6	455	109	163	11	738
7	366	84	122	5	577
8	384	72	135	5	596
SUM	3.791	822	1.332	64	6.009

BJARGLØPET

I.L.Bjarg ønsker velkommen til

BJARGLØPET

tirsdag 2.juni kl.19.00

START/INNKOMST:	Stend Jordbruksskole
LØYPELENGDER:	8,2km og 4,5km
PREMIERING:	Merker til alle som fullfører Gavepremier trekkes på startnummerne
PÅMELDING:	I.L.Bjarg Friidrettsgruppen Postboks 35 5047 FANA
FRIST:	27.mai (eller ved start)
STARTKONTINGENT:	Kr.60,- til bankkonto 3411 18 00091 postgiro 3097946
ETTERANMELDING:	kr.75,- inntil 1/2 time før start

NB! NB! NB! NB!

Alle dere som er med i BFG Fana sin sommer/vinterkarusell: Hos oss bruker dere samme startnummer som i karuselløpene. Oppgi startnummer ved innbetaling av startkontingenten og du kan stille rett på start uten noen ytterligere registrering.

VELKOMMEN TIL ET LØP MED ATMOSFÆRE
ARRANGERT I HYGGELIGE OMGIVELSER
FOR GLADE MENNESKER I ALLE ALDRE

Følger du med (i) tiden?

Fanakalenderen

kombinerer det vakre med det nyttige.

12 nydelige motiver fra Fanabygden samlet i en dekorativ kalender. Fri-idrettsgruppen i Bjarg står bak prosjektet og tar seg også av salget sammen med andre grupper/foreninger i bygden. Her har du altså sjansen til å skaffe deg noe pent og nyttig og samtidig støtte noe så positivt som ungdoms- og idrettsarbeid i din egen bygd. La ikke sjansen gå fra deg! Vær klar når høsten kommer og du møter en av selgerne våre.

Kjøp **Fanakalenderen**

og støtt en god sak!

Friidrettsgruppen i Bjarg

Stort vareutvalg

Stort utvalg i paneler, parkett, folde-dører inn./utv. dører, kjøkken, garde-robe, baderomsmøbler, baderoms-paneler, tapet, tekstiltapeter, gulv-belegg, keramiske fliser og tilbehør.

Velkommen som kunde!

Vi vil at du skal trives hos oss, og at du skal bruke oss som din samarbeids-partner og interiørkonsulent – for å skape et trivelig og praktisk hjem med «sjel» og personlig preg.

Bruvik INTERIØR

INTERIØR- OG BYGGEVARER

BYENS LEDENDE INTERIØRSENTER

ALT PÅ ETT STED

Vestre Torggt. 1,
5015 Bergen
Tlf. (05) 90 08 00
Fax (05) 23 15 55

AllMaritim

AllMaritim AS,
P.O.Box 1855, Nordnes
Strandgt. 197, 5024 Bergen,
Norway
Phone: (47-5) 90 26 26
Telefax: (47-5) 90 28 60

safari lagunen a.s

Lagunen, Telefoner: (05) 13 54 30, (05) 13 60 85

HJERTHOLM LAGUNEN AS

Krohnåsveien 12
5046 RÅDAL
tlf.:(05) 13 76 20
KUNSTHÅNDVERK - GAVER - BRUKSKUNST

STAR SHIPPING AS

★★ 60 bulk skip
★★ Flåte på 2 mill. dwt.
★★ Verdensomspennende kontraktsfart
★★ 17 kontorer over hele verden

STRANDGATEN 17 · P.O.BOX 1008 · N-5001 BERGEN, NORWAY
TEL. (05) 23 96 00 · TELEFAX (05) 23 25 30 · TELEX 40907 STAR N

Når bedriften har kapasitetsproblemer eller behov for ekstra kompetanse:

Velg Norsk Personal som samarbeidspartner - det lønner seg!

Våre erfarne og dyktige vikarer sikrer deg en økonomisk og fleksibel løsning når du trenger hjelp til:

- Sekretærarbeid
- Regnskap
- EDB
- Tekniske tjenester
- Lager
- Butikk
- Kantine
- Konsulenthjelp

Norsk Prosjekt Konsult
- personell for spesialist- og lederoppgaver

En rask telefon er nok!
Ring: 31 46 05

Norsk Personal
- effektiv vikarhjelp

Velg en skiltleverandør som leverer alt i skilt og merker

- Lysreklame
- Elektroniske skilt
- Silketrykk
- Bildekor
- Selvklebende tekst
- Dørskilt
- Tavler
- Opplysningsskilt
- Symbolskilt
- Standardskilt
- Variable skilt
- Stempler

Kontakt oss for ditt skiltoppdrag. Vi sørger for at De blir fornøyd!

Scan Skilt a·s

KILDEN SENTER - POSTBOKS 44 - 5041 NORDÅS
TELEFON (05) 13 77 88 - TELEFAX (05) 13 77 91

«MERK DEM OSS!»

Sommerkarusellen 1992

BFG Fana har gleden av å invitere alle gamle og nye "karusellere" til sommerens løpskarusell. Både aktive og mosjonister er som vanlig hjertelig velkommen. Løpene går 2. hver mandag kl. 19.00. Start på Fana Stadion, mål på Taxi-holdeplassen i Rådalen. Løypelengder: 5 og 10 km.
Første løpet går i år: **MANDAG 15. JUNI**, deretter går det slag i slag gjennom hele sommeren.
Startkontingent er kr. 150,- for 5 løp når man betaler for alle løpene samlet. Prisen for enkeltløp er kr. 40,-. Familier betaler for maximum to deltakere.

Påmelding til: ***SOMMERKARUSELLEN***
POSTBOKS 99
5046 RÅDAL

BANKGIRO: 3414.18.04504

OBS: Oppgi evt. tidligere startnummer og fødselsår på giro'en.

Lykke til BFG-Fana

De siste årene har mosjonsidretten spilt en stadig viktigere rolle i norsk idrettsliv. Gjennom gateløp, løpskaruseller og andre trimtiltak, har friidretten fått en meget sterk oppslutning fra de store masser av idrettsinteresserte. En oppslutning mange av de andre idrettene her i landet bare kan misunne friidrettsfolket.

Hva er det så som driver massene ut på landevegen og motiverer dem til å delta i løp etter løp så og si året gjennom?

Først og fremst fordi det er gøy. Gjennom disse løpene kan de få teste seg selv og sette nye helt private mål. I en tid med problemer på så mange felter, er det viktig at man i alle fall på et område uten for store problemer kan sette seg mål ut fra helt egne forutsetninger.

I Norsk Hydro har vi fulgt Løpskarusellen i Rådalen over flere år. Tilbakemeldingene fra mange har vært at dette er et kjempebra tiltak, spesielt i vinterhalvåret. Det ser ut til at folk koser seg sammen gjennom arrangementet, og de kan svette sammen på en annen måte enn de ellers gjør i hverdagen.

Vi I Hydro ser det som viktig å kunne støtte opp om en slik massebevegelse som Løpskarusellen er. I vårt selskap betyr initiativ og tiltakslyst svært mye. Det var derfor ikke særlig vanskelig å si ja da BFG-Fana spurte om vi ville være hovedsponsor for Løpskarusellen.

Vi møtes på startstreken i Rådalen.

Lykke til.

Hilsen

Norsk Hydro

Ove Lunde, informasjonssjef.