

Resultatliste LIK's "Mandagsmila - Oslo Vest" 2021/22

Arrangement: Mosjonsløp uten offisiell tidtaking / unofficial timing

Distance: 10.000m mass start - unofficial timing

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	29/11	tid	06.des	tid	13.des	tid	20.des	tid	03.jan	tid	10.jan		17.jan		24.jan	
Tore Kolstad	10000	23:49	10000	25:36	10000	25:36	10000	23:37	10 000	24:50	10 000	23:36	10 000	23:15	10 000	23:57
Vidar Skripeland	10000	17:34	10000	18:39	10000	17:38	10000	17:23	10 000	17:22	10 000	16:53	10 000	16:50	10 000	17:04
Geir Tvenge	10000	22:45	10000	24:30			10000	21:58	10 000	22:35	10 000	21:37	10 000	21:14	10 000	20:55
Herbert Kristoffersen	10000	20:38	10000	21:12	10000	23:13	10000	21:52			10 000	21:40	10 000	21:23		
Eric Askildsen	10000	17:37	10000	17:33	10000	17:38			10 000	17:22	10 000	16:53	10 000	16:56	10 000	17:04
Erik Kolstad					10000	23:15	10000	19:39	10 000	18:57			10 000	19:10		
Espen Riktor	10000	19:48	10000	19:16			10000	19:39	10 000	21:10	10 000	20:45	10 000	19:12		
Maurice Velterop							10000	21:50	10 000	21:55	10 000	20:36	10 000	19:43	10 000	20:28
Morten Kolstad					10000	19:11	10000	17:23	10 000	18:57	10 000	17:03	10 000	16:49	10 000	17:50
Ole Løland					10000	22:01	10000	20:49	10 000	19:38	10 000	19:16			10 000	19:07
Per Espen Kristoffersen			10000	22:36	10000	23:13	10000	21:52	10 000	22:36	10 000	21:37	10 000	21:05	10 000	20:54
Svein Langholm					10000	19:25	10000	19:22	10 000	18:57	10 000	19:16	10 000	19:10		
Tord Skoe Fredriksen	10000	19:48	10000	21:10			10000	19:22	10 000	18:57	10 000	19:40	10 000	19:10	10 000	19:05
Christian Groven													10 000	24:10	10 000	23:15
Nils Juell	10000	19:05	10000	18:54			10000	17:41	10 000	18:35			10 000	18:25	10 000	18:40
Ståle Heitmann	10000	19:49	10000	18:56	10000	19:11	10000	17:52	10 000	18:57	10 000	18:36	10 000	18:33		
Arne Bertheussen			10000	25:36			10000	21:53			10 000	21:37			10 000	21:03
Bjørn Øyvind Bringedal	10000	19:26	0		10000	19:25					10 000	19:16	10 000	19:10		
Gerrit Middelkoop	10000	19:44	10000	19:59	10000	19:25	10000	19:22	10 000	18:57	10 000	19:16			10 000	19:04
Lasse Hem			10000	28:42					10 000	32:00			10 000	29:12	10 000	30:30
Pål Høberg			10000	21:11			10000	19:39	10 000	21:30					10 000	19:04
Dag Eriksen	10000	19:39	0				10000	19:22	10 000	19:30	10 000	19:16	10 000	19:30		
Erik Vea											10 000	18:38	10 000	17:55	10 000	17:04
Gaute Gunnari											10 000		10 000	23:30		
Morten Jensen			10000	26:20							10 000	26:45			10 000	26:05
Ole Martin Nodenes									10 000	21:35	10 000	19:40			10 000	19:45
Svein Erik Morkmo			10000	19:-05							10 000	18:40	10 000	17:36		

Navn	29/11	tid	06.des	tid	13.des	tid	20.des	tid	03.jan	tid	10.jan		17.jan		24.jan	
Frode Slotnes			10000	24:30												
Georg Espolin Johnson			10000	22:46												
Georg Krohn Hansen																
Gunnar Birkelund																
Jo Randen															10 000	22:50
Martin Rijnaars																
Morten Lund	10000	23:20	0													
Sven Hagen																
Terje Ullereng													10 000	20:05		
Ubbe Haavind											10 000					
Øystein Wien																
Totalt	18		23		18		24		28		33		31		34	

Resultatliste LIK's "M

Arrangement: Mosjonsløp uten

Distance: 10.000m mass start - u

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	31.jan		07.feb		14.feb		21.feb		02.feb		07.mar	tot	KM
Tore Kolstad	10 000	23:16	10 000	23:03	10 000	27:03	10 000	22:54	10 000		10 000	14	140
Vidar Skripeland	10 000	17:28	10 000	17:05	10 000	20:46	10 000	16:54	10 000	17:40	10 000	14	140
Geir Tvenge	10 000	22:23	10 000	20:47	10 000		10 000	21:45	10 000	21:40	10 000	13	130
Herbert Kristoffersen	10 000	21:28	10 000	20:46	10 000		10 000	21:18			10 000	11	110
Eric Askildsen	10 000	17:28					10 000	16:54			10 000	10	100
Erik Kolstad	10 000	21:30	10 000	18:43	10 000	22:50	10 000	19:19	10 000	19:57	10 000	10	100
Espen Riktor			10 000	19:51	10 000	20:49	10 000	19:20			10 000	10	100
Maurice Velterop	10 000	19:48	10 000	20:19			10 000	20:40	10 000	20:56	10 000	10	100
Morten Kolstad	10 000	17:28	10 000	17:05					10 000	17:39	10 000	10	100
Ole Løland	10 000	18:57	10 000	18:38	10 000	20:46	10 000	19:19			10 000	10	100
Per Espen Kristoffersen	10 000	21:28	10 000	20:47							10 000	10	100
Svein Langholm	10 000	18:54	10 000	18:38	10 000	20:48			10 000	17:57	10 000	10	100
Tord Skoe Fredriksen	10 000	18:57			10 000	23:52						9	90
Christian Groven	10 000	24:30	10 000	23:03			10 000	22:20	20 000	23:40	10 000	8	80
Nils Juell	10 000	18:09	10 000	17:07								8	80
Ståle Heitmann											10 000	8	80
Arne Bertheussen	10 000	21:28	10 000	21:10							10 000	7	70
Bjørn Øyvind Bringedal			10 000	18:38			10 000	19:19			10 000	7	70
Gerrit Middelkoop												7	70
Lasse Hem	10 000	29:00	10 000	27:25			10 000	28:40				7	70
Pål Høberg	10 000	18:55	10 000	18:38	10 000	20:46						7	70
Dag Eriksen			10 000	18:38								6	60
Erik Vea	10 000	17:32	10 000	17:07							10 000	6	60
Gaute Gunnari	10 000	22:59	10 000	21:30			10 000	22:22	10 000	21:08		6	60
Morten Jensen			10 000	27:05					10 000	27:35	10 000	6	60
Ole Martin Nodenes	10 000	18:57	10 000	18:38							10 000	6	60
Svein Erik Morkmo			10 000	17:29					10 000	18:33	10 000	6	60

Navn	31.jan		07.feb		14.feb		21.feb		02.feb		07.mar	tot	KM
Gard Skoe Fredriksen												5	50 *
Ivan							10 000	21:45	10 000	20:57	10 000	5	50
Lars Nilssen	10 000	23:30					10 000	22:45	10 000	22:45		5	50
Marit Riktor					10 000		10 000				10 000	5	50
Ole Kjell Langmyren	10 000	22:41										5	50
Pølsekokern			10 000		10 000							5	50
Rune Sundland	10 000	21:28	10 000	20:47								5	50
Sivert Kalvik			10 000	20:47								5	50
Snorre Kverndokk	10 000	17:48									10 000	5	50
Arne Stenhaug											10 000	4	40
Einar Hammershaug	10 000	23:19	10 000	22:35								4	40
Sindre Nordlie			10 000	20:47								4	40
Bjørn Fjeldstad	10 000	20:23										3	30
Espen Holm												3	30
Hallvard Müeller												3	30
Jon Erik Dølvik	10 000	23:20										3	30
Lars Jensen												3	30
Per Inge Båtnes												3	30
Pål Gamme									10 000		10 000	3	30
Tore Gatland												3	30
Bjørn Dølvik							10 000	20:45	10 000	20:57		2	20
Fredrik Nilsen			10 000	20:47								2	20
Ivar Pleym												2	20
Jens Lien							10 000	22:40			10 000	2	20
Per Gunnar Stensvaag									10 000	20:49	10 000	2	20
Rolf Bruknap			10 000								10 000	2	20
Stian Fredriksen												2	20
Terje Solberg-Hansen												2	20
Therese Staal Brekke												2	20
Erik Dahl	10 000	21:35										1	10
Frode Midjo							10 000	16:54				1	10

Navn	31.jan		07.feb		14.feb		21.feb		02.feb		07.mar	tot	KM
Frode Slotnes												1	10
Georg Espolin Johnson												1	10
Georg Krohn Hansen							10 000	26:12				1	10
Gunnar Birkelund											10 000	1	10
Jo Randen												1	10
Martin Rijnaars	10 000											1	10
Morten Lund												1	10
Sven Hagen							10 000	22:35				1	10
Terje Ullereng												1	10
Ubbe Haavind				:								1	10
Øystein Wien									10 000			1	10
Totalt	29		30		12		21		17		29	348	3 480