

## Resultatliste LIK's "Mandagsmila - Oslo Vest" 2022/23

Arrangement: Mosjonsløp uten offisiell tidtaking / unofficial timing

Distance: 10.000m mass start - unofficial timing

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	12.12	tid	19:12	tid	02.jan	tid	09.jan	tid	16.jan	tid	23.jan		30.jan	
<b>Vidar Skripeland</b>	10000	19:06	10000	21:09	10000	17:23	10000	17:40	10 000	17:58	10 000	17:27	10 000	17:01
<b>Tore Kolstad</b>	10000	25:11	10000	28:39	10000	23:48			10 000	30:30	10 000	24:07	10 000	23:15
<b>Rolf Bruknap</b>					10000	25:00	10000		10 000	30:30	10 000	29:59	10 000	
<b>Bjørn Øyvind Bringedal</b>					10000	20:15	10000	20:08	10 000	20:39	10 000	20:15	10 000	19:32
<b>Erik Kolstad</b>			10000	22:25	10000	18:58	10000	17:44	10 000	18:07	10 000	17:26	10 000	18:30
<b>Geir Tvenge</b>			10000	28:39	10000	21:49	10000	24:00	10 000	24:30	10 000	22:12	10 000	22:28
<b>Morten Kolstad</b>			10000	21:08	10000	17:21	10000	17:39	10 000	17:56	10 000	17:27		
<b>Christian Groven</b>					10000	21:45			10 000	24:30	10 000	23:26	10 000	21:35
<b>Gunnar Birkelund</b>					10000	21:40	10000	21:48	10 000	20:40	10 000	21:30	10 000	19:35
<b>Atle Hustveit</b>					10000	20:45			10 000	24:30	10 000	24:26	10 000	22:27
<b>Per Espen Kristoffersen</b>					10000	22:50			10 000	22:57	10 000	21:32	10 000	22:27
<b>Eric Askildsen</b>					10000	17:23	10000	17:40	10 000	17:58			10 000	17:01
<b>Espen Riktor</b>							10000	20:08	10 000	20:39			10 000	19:33
<b>Ole Løland</b>					10000	20:15			10 000	20:39			10 000	19:32
<b>Christian Vogelsang</b>					10000	17:29			10 000	17:58	10 000	17:27	10 000	17:01
<b>Herbert Kristoffersen</b>			10000	26:58	10000	21:40					10 000	21:35	10 000	22:27
<b>Lasse Hem</b>									10 000	30:30	10 000	29:21		
<b>Maurice Velterop</b>					10000	21:44			10 000				10 000	21:17
<b>Ole Martin Nodenes</b>			10000	25:50					10 000	20:39	10 000	21:10	10 000	19:33
<b>Tord Skoe Fredriksen</b>					10000	20:15	10000	20:08	10 000	20:39			10 000	19:32
<b>Gard Skoe Fredriksen</b>									10 000	18:04	10 000	17:27	10 000	18:00
<b>Pål Høberg</b>									10 000	20:37	10 000	19:26		
<b>Bjørn Dølvik</b>														
<b>Hallvard Müller</b>					10000	25:30			10 000					
<b>Lars Jensen</b>											10 000	23:26	10 000	23:15
<b>Nils Juell</b>					10000	19:55					10 000	19:35		
<b>Pål Gamme</b>											10 000	21:30	10 000	

Navn	12.12	tid	19:12	tid	02.jan	tid	09.jan	tid	16.jan	tid	23.jan		30.jan	
<b>Svein Erik Hagen</b>														
<b>Erik Dahl</b>													10 000	
<b>Jon Rike</b>											10 000	22:12	10 000	22:30
<b>Thorleif Rike</b>											10 000	29:45	10 000	28:00
<b>Lars Dølvik</b>													5 000	
<b>Arne Stenhaug</b>													10 000	17:02
<b>Erik Torstensen</b>							10000	22:40						
<b>Erik Vea</b>			10000	21:26										
<b>Eva Stad Sjøberg</b>											10 000	21:31		
<b>Gisle Harr</b>							10000							
<b>Håvard Rådstoga</b>					10000									
<b>Ivan</b>					10000	21:45								
<b>Njål Nore</b>														
<b>Ole Kjell Langmyren</b>					10000	21:40								
<b>Peder Tyvann</b>													10 000	26:05
<b>Rune Sundland</b>													10 000	
<b>Sindre Nordlie</b>					10000	21:40								
<b>Stian Fredriksen</b>							10000	20:08						
<b>Tor Dølvik</b>														
<b>Totalt</b>	2		8		23		13		22		23		28	

## Resultatliste LIK's "Man

Arrangement: Mosjonsløp uten offi

Distance: 10.000m mass start - unof

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	06.feb		13.feb		20.feb		27.feb		06.mar		tot	KM
<b>Vidar Skripeland</b>	10 000	17:46	10 000	17:40	10 000	17:41	10 000	16:55	10 000	17:55	12	120
<b>Tore Kolstad</b>	10 000	23:40	10 000	22:58			10 000	23:28	10 000	23:15	10	100
<b>Rolf Bruknap</b>	10 000	29:01	5 000	15:00	10 000	30:00	10 000	27:32	10 000	28:38	10	95
<b>Bjørn Øyvind Bringedal</b>	10 000	19:27			10 000	20:04	10 000	19:20	10 000	19:28	9	90
<b>Erik Kolstad</b>	10 000	17:26			10 000	17:41	10 000	16:58			9	90
<b>Geir Tvenge</b>	10 000	22:02			10 000	22:14	10 000	21:29			9	90
<b>Morten Kolstad</b>	10 000	19:21			10 000	18:40	10 000	16:55	10 000	19:26	9	90
<b>Christian Groven</b>	10 000	22:02			10 000	22:14	10 000	21:29	10 000	23:10	8	80
<b>Gunnar Birkelund</b>	10 000	20:50	10 000	20:45			10 000	20:40			8	80
<b>Atle Hustveit</b>	10 000	22:00			10 000	22:14	10 000	21:29			7	70
<b>Per Espen Kristoffersen</b>	10 000	22:00			10 000	22:13	10 000	21:29			7	70
<b>Eric Askildsen</b>	10 000	17:26					10 000	16:55			6	60
<b>Espen Riktor</b>	10 000	19:27			10 000	20:04			10 000	19:44	6	60
<b>Ole Løland</b>	10 000	19:27					10 000	19:23	10 000	19:29	6	60
<b>Christian Vogelsang</b>			10 000	17:41							5	50
<b>Herbert Kristoffersen</b>	10 000	22:00									5	50
<b>Lasse Hem</b>	10 000	29:01					10 000	27:32	10 000	28:38	5	50
<b>Maurice Velterop</b>							10 000	20:59	10 000	21:05	5	50
<b>Ole Martin Nodenes</b>	10 000	19:40									5	50
<b>Tord Skoe Fredriksen</b>					10 000	20:04					5	50
<b>Gard Skoe Fredriksen</b>			10 000	17:42							4	40
<b>Pål Høberg</b>	10 000	19:21							10 000	19:29	4	40
<b>Bjørn Dølvik</b>	10 000	22:02					10 000	20:44	10 000	19:30	3	30
<b>Hallvard Müller</b>	10 000	24:00									3	30
<b>Lars Jensen</b>							10 000	21:29			3	30
<b>Nils Juell</b>	10 000	18:40									3	30
<b>Pål Gamme</b>									10 000	19:29	3	30

Navn	06.feb		13.feb		20.feb		27.feb		06.mar		tot	KM
<b>Svein Erik Hagen</b>	10 000	22:09					10 000	21:32	10 000		3	30 *
<b>Erik Dahl</b>							10 000	20:43			2	20
<b>Jon Rike</b>											2	20
<b>Thorleif Rike</b>											2	20
<b>Lars Dølvik</b>			10 000	22:58							2	15
<b>Arne Stenhaug</b>											1	10
<b>Erik Torstensen</b>											1	10
<b>Erik Vea</b>											1	10
<b>Eva Stad Sjøberg</b>											1	10
<b>Gisle Harr</b>											1	10
<b>Håvard Rådstoga</b>											1	10
<b>Ivan</b>											1	10
<b>Njål Nore</b>							10 000	18:00			1	10
<b>Ole Kjell Langmyren</b>											1	10
<b>Peder Tyvann</b>											1	10
<b>Rune Sundland</b>											1	10
<b>Sindre Nordlie</b>											1	10
<b>Stian Fredriksen</b>											1	10
<b>Tor Dølvik</b>							10 000	20:38			1	10
<b>Totalt</b>	22		7		11		21		14		194	1 930