Resultatliste LIK's "Mandagsmila - Oslo Vest" 2023/24

Arrangement: Mosjonsløp uten offisiell tidtaking / unofficial timing
Distance: 10.000m mass start - unofficial timing
Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	13.nov	tid	20.nov	tid	27.nov	tid	04.des	tid	11.des	tid	18.des		15.jan		29.jan	
Tore Kolstad	10 000	24:14	10000	24:52	10000	26:30	10000	27:30			10 000	25:30	10 000	25:15	10 000	24:35
Vidar Skripeland	10 000	18:59	10000	17:42	10000	18:29	10000	20:19	10 000	18:06	10 000	18:50	10 000	18:48	10 000	18:25
Atle Hustveit	10 000	23:32	10000	21:36	10000	23:57	10000	24:18			10 000	22:35	10 000	22:20	10 000	22:00
Erik Kolstad			10000	18:18	10000	18:30					10 000	18:50	10 000	18:48	10 000	18:25
Geir Tvenge	10 000	24:14					10000	24:18	10 000	22:54	10 000	22:54			10 000	21:16
Pål Høberg	10 000	19:55	10000	19:26	10000	20:51			10 000	19:43			10 000	22:20		
Bjørn Øyvind Bringedal			10000						10 000	19:46			10 000	21:40	10 000	19:23
Christian Groven			10000	21:40					10 000	24:00						
Espen Riktor			10000	19:48			10000	20:21	10 000	19:46					10 000	19:23
Gunnar Birkelund			10000	20:30					10 000	19:46	10 000	22:30	10 000	21:41	10 000	20:57
Ole Løland	10 000	19:56	10000	20:02	10000	20:51	10000	20:21	10 000	19:46						
Veronique Zijlstra							10000	20:59	10 000	22:54					10 000	20:57
Eric Askildsen			10000	17:43	10000	18:30			10 000	18:06	10 000	18:50				
Herbert Kristoffersen											10 000	22:31	10 000	22:06	10 000	20:57
Ole Kjell Langmyren	10 000	23:03	10000	21:43											10 000	20:59
Ole Martin Nodenes	10 000	20:10					10000	20:21	10 000	19:46			10 000	21:35		
Tord Skoe Fredriksen	10 000	19:57	10000	20:01							10 000	22:03	10 000	21:41		
Bjørn Dølvik	10 000	21:50											10 000	21:41		
Gard Skoe Fredriksen	10 000	19:59	10000	17:43									10 000	19:57		
Per Gunnar Stensvaag			10000	19:23					10 000	19:42						
Snorre Kverndokk			10000	19:25					10 000	19:00					10 000	19:20
Jon Erik Dølvik									5 000	13:30						
Håvard Rådstoga			10000	25:00					10 000	23:40						
Marit Riktor									10 000							
Morten Kolstad			10000	19:59												
Alf Harbitz																
Arne Bertheussen									10 000	22:54						
Erik Dahl															10 000	21:14
Erik Vea																
Eva Stad Sjøberg	10 000	21:50														
Ivan											10 000	22:35				
Jon Rike																

Navn	13.nov	tid	20.nov	tid	27.nov	tid	04.des	tid	11.des	tid	18.des		15.jan		29.jan	
Lars Farnes							10000									
Nils Juell			10000	19:08												
Njål Nore	10 000	18:59														
Per Espen Kristoffersen					10000	23:57										
Simen Owe															10 000	21:10
Svein Erik Morkmo																
Therese Staal Brekke					10000	27:00										
Tore Gatland									10 000	19:46						
Totalt	13		19		9		9		18		10		12		14	

Resultatliste LIK's "M

Arrangement: Mosjonsløp uten
Distance: 10.000m mass start -
Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	05.feb		12.feb		19.feb		26.feb		tot	KM
Tore Kolstad	10 000	24:55	10 000	28:15	10 000	24:15	10 000	24:48	11	110
Vidar Skripeland	10 000	18:29							9	90
Atle Hustveit							10 000	22:41	8	80
Erik Kolstad	10 000	18:29			10 000	18:20	10 000	19:45	8	80
Geir Tvenge	10 000	22:00			10 000	24:15	10 000	22:41	8	80
Pål Høberg	10 000	18:47							6	60
Bjørn Øyvind Bringedal	10 000	19:10							5	50
Christian Groven	10 000	21:50	10000	25:15			10 000	21:45	5	50
Espen Riktor	10 000	18:46							5	50
Gunnar Birkelund									5	50
Ole Løland									5	50
Veronique Zijlstra	10 000	21:19	10000	25:15					5	50
Eric Askildsen									4	40
Herbert Kristoffersen	10 000	21:28							4	40
Ole Kjell Langmyren	10 000	21:19							4	40
Ole Martin Nodenes									4	40
Tord Skoe Fredriksen									4	40
Bjørn Dølvik							10 000	21:39	3	30
Gard Skoe Fredriksen									3	30
Per Gunnar Stensvaag							10 000	22:35	3	30
Snorre Kverndokk									3	30
Jon Erik Dølvik			10 000	28:15	10 000	24:15			3	25
Håvard Rådstoga									2	20
Marit Riktor	10 000								2	20
Morten Kolstad					10 000	18:20			2	20
Alf Harbitz					10 000	18:58			1	10
Arne Bertheussen									1	10
Erik Dahl									1	10
Erik Vea					10 000	18:34			1	10
Eva Stad Sjøberg									1	10
Ivan									1	10
Jon Rike	10 000	22:05							1	10

Morten Kolstad 18.15
Erik Kolstad 18.20
Svein Erik Morkmo 18.16
Erik Vea 18.34
Alf Harlitz 18.58 (ny mann?)
Geir Tvenge 24.15
Jon Erik Dølvik 24.15
Tore Kolstad 24.15

Navn	05.feb		12.feb		19.feb		26.feb		tot	KM
Lars Farnes									1	10
Nils Juell									1	10
Njål Nore									1	10
Per Espen Kristoffersen									1	10
Simen Owe									1	10
Svein Erik Morkmo					10 000	18:16			1	10
Therese Staal Brekke									1	10
Tore Gatland									1	10
Totalt	13		4		8		7		136	1 355