

## Resultatliste LIK's "Silkemila - Oslo Vest" 2018/19

Arrangement: Mosjonsløp uten offisiell tidtaking / unofficial timing

Distance: 10.000m mass start - unofficial timing

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	17.nov	tid*	24.nov	tid*	08.des	tid*	15.des	tid*	22.des	tid**	05.jan		12.jan	
<b>Lasse Hem</b>	-		10 000	30:00	10 000		10 000	30:00	10 000	29:30	10 000	30:00	10 000	29:00
<b>Tore Kolstad</b>	-		10 000	23:00	10 000	25:00	10 000	24:50	10 000	25:00	10 000	24:00	10 000	23:30
<b>Kim van Oorschot</b>	10 000	22:35	10 000	20:30	10 000	22:30	10 000	22:30	10 000	22:15			10 000	21:12
<b>Geir Tvenge</b>	10 000	23:05	10 000	20:30	10 000	22:30	10 000	22:45	10 000	22:15	10 000	20:59	10 000	20:59
<b>Frode Eidsmo</b>	-		10 000	17:13	10 000	15:53			10 000	17:06	10 000	16:11		
<b>Tomm Samodee</b>	-		-				10 000	17:55	10 000	17:30	10 000	16:16	10 000	16:27
<b>Ole Martin Nodenes</b>	10 000	22:30	10 000	20:30			10 000	24:01	10 000	23:30	10 000	21:00	10 000	20:59
<b>Espen Riktor</b>	10 000	20:15	10 000	20:02					10 000	20:16				
<b>Magnar Lundberg</b>	10 000	22:33	10 000	20:30	10 000									
<b>Nils Juell</b>	10 000	20:15	10 000	18:44										
<b>Snorre Kverndokk</b>	-		10 000	18:16	10 000		-		-		-			
<b>Tord Skoe Fredriksen</b>	-		-								10 000	20:59	10 000	20:59
<b>Morten Kolstad</b>	-		-								10 000	16:22	10 000	16:27
<b>Tore Gatland</b>	10 000	19:42	10 000	17:50	10 000	16:09					10 000	16:38		
<b>Atle Hustveit</b>	-		10 000	20:30							10 000	20:59		
<b>Eric Askildsen</b>	10 000	17:00	10 000	18:16	10 000									
<b>Erik Kolstad</b>	-		-				-		10 000		10 000	20:59		
<b>Georg Espolin Johnson</b>	10 000	23:05	10 000	19:56					10 000	21:45				
<b>Marit Riktor</b>	10 000		10 000											
<b>Asbjørn Følstad</b>	10 000	31:08	-								10 000	20:59		
<b>Bjørn Øyvind Bringedal</b>	10 000	20:10	10 000	18:45										
<b>Gerrit Middelkoop</b>	-		-		10 000		10 000	19:25						
<b>Petter Albertsen</b>	10 000		10 000											
<b>Rune Sundland</b>	10 000		-								10 000	20:59		
<b>Steinar Hansen</b>	-		10 000	18:16	10 000		-		-		-			
<b>Susanne Stensvaag</b>											10 000	24:50		
<b>Svein Langholm</b>	10 000	20:15	10 000	19:30										
<b>(NoName - Blå jakke)</b>														
<b>Andreas Haugerud</b>	-		10 000	17:14			-		-		-			

Navn	17.nov	tid*	24.nov	tid*	08.des	tid*	15.des	tid*	22.des	tid**	05.jan		12.jan	
<b>Clement Chaduc</b>	10 000	17:40	-											
<b>Erik Michelsen</b>											10 000	20:00		
<b>Erik Torstensen</b>	10 000	28:00	-											
<b>Frode Slotnes</b>	10 000		-											
<b>Gunnar Liegaarden</b>	10 000	20:15	-											
<b>Ivan</b>	-		10 000	20:45			-		-		-			
<b>Johanne Berg</b>														
<b>Lars Blesvik</b>	-		-		10 000	16:12								
<b>Lars Petter Ernø</b>	-		10 000	19:51										
<b>Maiken Hoholm</b>														
<b>Marianne Aamodt</b>	10 000		-											
<b>Marit Stubø</b>	-		-								10 000	18:40		
<b>Martin Grothe Lien</b>	10 000	19:15	-											
<b>Myggen Mygland</b>	10 000	31:08	-											
<b>Per Gunnar Stensvaag</b>											10 000	18:57		
<b>Sara Hemmer</b>														
<b>Ståle Heitmann</b>	10 000	22:03	-											
<b>Terje Bjørk</b>	-		-		10 000									
<b>Terje Erfjord</b>	-		-		10 000									
<b>Vegard L. Jensen</b>														
<b>Totalt</b>	23		22		14		7		10		16		8	

\*250m track x 40 laps



Navn	19.jan		26.jan		02.feb		09.feb		16.feb		23.feb		02.mar	
<b>Clement Chaduc</b>					-									
<b>Erik Michelsen</b>					-									
<b>Erik Torstensen</b>					-									
<b>Frode Slotnes</b>					-									
<b>Gunnar Liegaarden</b>					-									
<b>Ivan</b>					-									
<b>Johanne Berg</b>	10 000	45:13			-									
<b>Lars Blesvik</b>					-									
<b>Lars Petter Ernø</b>					-									
<b>Maiken Hoholm</b>			10 000	1	-									
<b>Marianne Aamodt</b>					-									
<b>Marit Stubø</b>					-									
<b>Martin Grothe Lien</b>					-									
<b>Myggen Mygland</b>					-									
<b>Per Gunnar Stensvaag</b>					-									
<b>Sara Hemmer</b>													10 000	21:30
<b>Ståle Heitmann</b>					-									
<b>Terje Bjørk</b>					-									
<b>Terje Erfjord</b>					-									
<b>Vegard L. Jensen</b>	10 000	45:13			-									
<b>Totalt</b>	5				12		8							

\*250m track x 40 laps

## Resultatliste LIK's "Silk

Arrangement: Mosjonsløp uten ol

Distance: 10.000m mass start - un

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	09.mar		tot	KM
<b>Lasse Hem</b>	10 000	25:00	12	120
<b>Tore Kolstad</b>	10 000	25:00	12	120
<b>Kim van Oorschot</b>			11	110
<b>Geir Tvenge</b>			10	100
<b>Frode Eidsmo</b>			8	80
<b>Tomm Samodee</b>			8	80
<b>Ole Martin Nodenes</b>			7	70
<b>Espen Riktor</b>			5	50
<b>Magnar Lundberg</b>			5	50
<b>Nils Juell</b>			5	50
<b>Snorre Kverndokk</b>			5	50
<b>Tord Skoe Fredriksen</b>			5	50
<b>Morten Kolstad</b>			4	40
<b>Tore Gatland</b>			4	40
<b>Atle Hustveit</b>			3	30
<b>Eric Askildsen</b>			3	30
<b>Erik Kolstad</b>			3	30
<b>Georg Espolin Johnson</b>			3	30
<b>Marit Riktor</b>			3	30
<b>Asbjørn Følstad</b>			2	20
<b>Bjørn Øyvind Bringedal</b>			2	20
<b>Gerrit Middelkoop</b>			2	20
<b>Petter Albertsen</b>			2	20
<b>Rune Sundland</b>			2	20
<b>Steinar Hansen</b>			2	20
<b>Susanne Stensvaag</b>			2	20
<b>Svein Langholm</b>			2	20
<b>(NoName - Blå jakke)</b>			1	10
<b>Andreas Haugerud</b>			1	10

Navn	09.mar		tot	KM
<b>Clement Chaduc</b>			1	10
<b>Erik Michelsen</b>			1	10
<b>Erik Torstensen</b>			1	10
<b>Frode Slotnes</b>			1	10
<b>Gunnar Liegaarden</b>			1	10
<b>Ivan</b>			1	10
<b>Johanne Berg</b>			1	10
<b>Lars Blesvik</b>			1	10
<b>Lars Petter Ernø</b>			1	10
<b>Maiken Hoholm</b>			1	10
<b>Marianne Aamodt</b>			1	10
<b>Marit Stubø</b>			1	10
<b>Martin Grothe Lien</b>			1	10
<b>Myggen Mygland</b>			1	10
<b>Per Gunnar Stensvaag</b>			1	10
<b>Sara Hemmer</b>			1	10
<b>Ståle Heitmann</b>			1	10
<b>Terje Bjørk</b>			1	10
<b>Terje Erfjord</b>			1	10
<b>Vegard L. Jensen</b>			1	10
<b>Totalt</b>			154	1 540

\*250m track x 40 laps