

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

Arrangement: Mosjonsløp uten offisiell tidtaking / unofficial timing

Distance: 10.000m mass start - unofficial timing

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	17.12*	tid	24.12	tid	07.jan	tid	14.jan		21.jan		28.jan		04.feb	
<b>Erik Kolstad</b>	5000	-	10000	19:40	10 000	19:58	10 000	21:27	10 000	18:15	10 000	19:40	10 000	18:58
<b>Morten Kolstad</b>		-	10000	19:46	10 000	17:39	10 000	21:25	10 000	17:04	10 000	19:01	10 000	16:40
<b>Ivan</b>	10000	-	10000	22:27			10 000	24:49	10 000	22:32	10 000	22:14		
<b>Tore Kolstad</b>		-	10000	24:58	10 000	25:11	10 000	30:46	10 000	24:24	10 000	22:45	10 000	22:50
<b>Vidar Skripeland</b>		-	10000	19:39	10 000	17:40			10 000	17:04	10 000	18:01	10 000	16:40
<b>Geir Tvenge</b>	10000	-					10 000	25:10	10 000	22:32	10 000	22:14	10 000	22:20
<b>Jon Rike</b>					10 000	22:58	10 000	24:49	10 000	22:32	10 000	22:14	10 000	22:20
<b>Kim van Oorschot</b>		-	10000	22:25					10 000	22:32	10 000	22:12	10 000	22:20
<b>Christian Groven</b>							10 000	27:00	10 000	22:32	10 000	22:14		
<b>Pål Høberg</b>	10000	-					10 000		10 000	19:56			10 000	19:39
<b>Lasse Hem</b>	10000	-			10 000	29:25	10 000	30:46	10 000	29:11				
<b>Atle Hustveit</b>							10 000	26:16	10 000	22:32				
<b>Bjørn Fjeldstad</b>	10000	-	10000	22:27			10 000	23:42	10 000	19:56				
<b>Eric Askildsen</b>					10 000	17:40					10 000	18:00	10 000	16:40
<b>Erik Dahl</b>	10000	-							10 000	22:27				
<b>Ole Kjell Langmyren</b>	10000	-			10 000	23:20	10 000	24:22	10 000	22:06				
<b>Svein Erik Morkmo</b>		-	10000	19:39							10 000	18:02	10 000	16:41
<b>Brynjar Mørkved</b>											10 000	22:14		
<b>Espen Riktor</b>	10000	-											10 000	19:39
<b>Gunnar Birkelund</b>					10 000	21:08			10 000	19:56	10 000	21:05		
<b>Herbert Kristoffersen</b>	10000	-									10 000	22:14		
<b>Ole Løland</b>							10 000	22:46			10 000	21:05		
<b>Rolf Bruknap</b>					10 000	29:25	10 000	32:00	10 000	29:40				
<b>Sara Hemmer</b>		-	10000	22:25									10 000	22:20
<b>Stian Fredriksen</b>	10000	-			10 000	21:08			10 000	19:57				
<b>Tord Skoe Fredriksen</b>	10000	-									10 000	21:03		
<b>Torleiv Rike</b>							10 000	29:10			10 000	27:59		
<b>Vegard Nore</b>											10 000	23:48	10 000	22:27

Navn	17.12*	tid	24.12	tid	07.jan	tid	14.jan		21.jan		28.jan		04.feb	
<b>Bjørn Øyvind Bringedal</b>											10 000	21:05		
<b>Eva Stad Sjøberg</b>							10 000	24:49						
<b>Halvor Eid Nilsen</b>													10 000	18:36
<b>Harald Sund</b>													10 000	
<b>Håkon Haugerud</b>													10 000	19:37
<b>Håvard Straumsnes</b>									10 000	17:08			10 000	16:40
<b>Jonas Fredriksen</b>	10000								10 000					
<b>Lars Jensen</b>									10 000	22:55				
<b>Nils Juell</b>														
<b>Ole Martin Nodenes</b>					10 000	21:30			10 000	19:56				
<b>Arne Stenhaug</b>											10 000	20:20		
<b>Erik Gunnerund</b>		-	10000	22:27										
<b>Frode Eidsmo</b>														
<b>Helle Dølvik</b>	10000	-												
<b>Jon Erik Dølvik</b>	10000	-												
<b>Magnar Lundberg</b>									10 000	22:32				
<b>Mats Huseby</b>	10000	-												
<b>Pede Tyvand</b>											10 000	26:59		
<b>Per Espen Kristoffersen</b>									10 000	21:12				
<b>Petter Overaa</b>											10 000			
<b>Pål Gamme</b>														
<b>Sverre Olsrud</b>														
<b>Thorgeir Hones</b>														
<b>Vegard Nore</b>														
<b>Totalt</b>	16		10		12		16		24		22		17	

\*Snøkaos

## Resultatliste LIK's "Si

Arrangement: Mosjonsløp uten

Distance: 10.000m mass start - u

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	11.feb		18.feb		25.feb		tot	KM
<b>Erik Kolstad</b>	10 000	17:25	10 000	20:10	10 000	19:10	10	95
<b>Morten Kolstad</b>	10 000		10 000	17:59	10 000	17:40	9	90
<b>Ivan</b>	10 000	22:00	10 000	22:49	10 000		8	80
<b>Tore Kolstad</b>	10 000	22:36			10 000	24:11	8	80
<b>Vidar Skripeland</b>	10 000	17:23	10 000	18:00	10 000	17:20	8	80
<b>Geir Tvenge</b>	10 000	21:59	10 000	22:48			7	70
<b>Jon Rike</b>	10 000	21:59			10 000		7	70
<b>Kim van Oorschot</b>	10 000	21:46	10 000	22:48	10 000	21:37	7	70
<b>Christian Groven</b>	10 000	22:36	10 000	25:00	10 000	24:59	6	60
<b>Pål Høberg</b>	10 000	19:45	10 000	20:45			6	60
<b>Lasse Hem</b>	10 000	29:00					5	50
<b>Atle Hustveit</b>	10 000	22:00	10 000	22:48			4	40
<b>Bjørn Fjeldstad</b>							4	40
<b>Eric Askildsen</b>	10 000	17:23					4	40
<b>Erik Dahl</b>	10 000	21:49	10 000	22:48			4	40
<b>Ole Kjell Langmyren</b>							4	40
<b>Svein Erik Morkmo</b>	10 000	17:28					4	40
<b>Brynjar Mørkved</b>			10 000	22:49	10 000	21:50	3	30
<b>Espen Riktor</b>					10 000	21:36	3	30
<b>Gunnar Birkelund</b>							3	30
<b>Herbert Kristoffersen</b>			10 000	22:48			3	30
<b>Ole Løland</b>	10 000	20:02					3	30
<b>Rolf Bruknap</b>							3	30
<b>Sara Hemmer</b>	10 000	20:45					3	30
<b>Stian Fredriksen</b>							3	30
<b>Tord Skoe Fredriksen</b>			10 000	20:45			3	30
<b>Torleiv Rike</b>	10 000	26:49					3	30
<b>Vegard Nore</b>	10 000	23:54					3	30

Navn	11.feb		18.feb		25.feb		tot	KM
<b>Bjørn Øyvind Bringedal</b>	10 000	19:45					2	20
<b>Eva Stad Sjøberg</b>			10 000	22:42			2	20
<b>Halvor Eid Nilsen</b>	10 000	17:29					2	20
<b>Harald Sund</b>					10 000		2	20
<b>Håkon Haugerud</b>					10 000	18:53	2	20
<b>Håvard Straumsnes</b>							2	20
<b>Jonas Fredriksen</b>							2	20
<b>Lars Jensen</b>	10 000	23:06					2	20
<b>Nils Juell</b>	10 000	18:21	10 000	19:20			2	20
<b>Ole Martin Nodenes</b>							2	20
<b>Arne Stenhaug</b>							1	10
<b>Erik Gunnerund</b>							1	10
<b>Frode Eidsmo</b>	10 000	17:22					1	10
<b>Helle Dølvik</b>							1	10
<b>Jon Erik Dølvik</b>							1	10
<b>Magnar Lundberg</b>							1	10
<b>Mats Huseby</b>							1	10
<b>Pede Tyvand</b>							1	10
<b>Per Espen Kristoffersen</b>							1	10
<b>Petter Overaa</b>							1	10
<b>Pål Gamme</b>			10 000	22:30			1	10
<b>Sverre Olsrud</b>					10 000		1	10
<b>Thorgeir Hones</b>	10 000						1	10
<b>Vegard Nore</b>			10 000	27:24			1	10
<b>Totalt</b>	25		17		13		172	1 715

\*Snøkaos