

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

Arrangement: Mosjonsløp uten offisiell tidtaking / unofficial timing

Distance: 10.000m mass start - unofficial timing

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	11.11	tid	18.11	tid	25.nov	tid	02.des	tid	09.des	tid	16.des	tid	23.des	tid	Champagnemila	tid
Ivan	10 000	22:37	10000	21:33	10 000	22:13	10 000	22:03	10 000	22:33	10 000	22:20	10 000	22:18	10 000	20:44
Tore Kolstad	10 000	24:49	10000	24:54	10 000	25:15	10 000	24:55	10 000	26:58	10 000	25:53	10 000	25:00		
Geir Tvenge	10 000	24:35			10 000	23:06	10 000	22:03	10 000	22:33	10 000	22:20	10 000	22:18	10 000	20:44
Eric Askildsen	10 000	18:37	10000	17:43	10 000	19:20	10 000	18:10			10 000	18:18	10 000	17:52	10 000	18:07
Atle Hustveit	10 000	23:53	10000	21:56			10 000	22:05	10 000	22:33	10 000	22:21	10 000	22:18		
Christian Groven			10000	21:56	10 000	23:40			10 000	26:00	10 000	22:21	10 000	22:30		
Brynjar Mørkved	10 000	25:30					10 000	22:03	10 000	22:33						
Espen Riktor	10 000	20:51			10 000	20:20					10 000	19:50	10 000	19:09	10 000	20:18
Kim van Oorschot	10 000	21:45	10000	21:33	10 000	22:14	10 000	22:05			10 000	22:20	10 000	22:18	10 000	20:44
Vidar Skripeland	10 000	18:30	10000	17:39	10 000	18:39	10 000	18:10			10 000	18:18				
Bjørn Fjeldstad	10 000	21:00	10000	20:20									10 000		10 000	20:44
Erik Kolstad					10 000	18:39					10 000	19:55	10 000	17:56	10 000	18:21
Gunnar Birkelund							10 000	22:03			10 000	20:15	10 000	19:15		
Ole Martin Nodenes					10 000	20:30			10 000	21:22	10 000	20:00	10 000	19:12	10 000	20:19
Svein Erik Morkmo			10000	18:30	10 000	18:38	10 000	18:10					10 000	17:54	10 000	18:19
Veronique Zijlstra									10 000	23:37	10 000	22:21				
Håvard Straumsnes			10000	16:52	10 000	16:36	10 000	17:13	10 000	18:27	10 000	17:59				
Ine Bonthuis					10 000	18:39	10 000	18:10								
Kjetil Narum Bakken			10000	20:19	10 000	20:13	10 000	19:35								
Ole Kjell Langmyren			10000	22:49			10 000	22:04	10 000	22:23			10 000	22:03	10 000	22:44
Frode Eidsmo	10 000	18:30	10000	17:38							10 000		10 000	17:51	10 000	18:21
Herbert Kristoffersen																
Pål Høberg			10000	18:40					10 000	20:50			10 000	19:10	10 000	20:18
Stian Fredriksen	10 000	20:28					10 000	20:07					10 000		10 000	20:17
Sverre Olsrud																
Arne Bertheussen											10 000	22:20	10 000	22:18		
Erik Vea	10 000	18:31											10 000	17:55	10 000	18:25
Jon Rike																
Jonas Fredriksen	10 000												10 000		10 000	
Magnar Lundberg			10000	21:33			10 000	22:03			10 000	22:21	10 000	20:36		
Morten Kolstad			10000	17:38									10 000	17:48	10 000	17:25
Pål Gamme			10000	20:20					10 000							

Navn	11.11	tid	18.11	tid	25.nov	tid	02.des		09.des		16.des		23.des		Champagnemila
Miika Klevstuen															
Morten Lund											10 000				
Nina Brochmann									10 000						
Olav Langeland					10 000	18:39									
Per Espen Kristoffersen															
Per Gunnar Stensvaag	10 000	20:27													
Ragnar Bragvin Andresen													10 000	19:00	
Simen Eid Nielsen			10000	18:39											
Ståle Njåtun															10 000
Therese Staal Brekke					10 000	25:30									
Thorleif Rike															
Totalt	24		23		23		23		16		22		28		27

Resultatliste LIK's "Sil

Arrangement: Mosjonsløp uten o

Distance: 10.000m mass start - ui

Bane: Nye Frogner Stadion

Navn	20.jan		29.jan		03.feb		10.feb		17.feb		24.feb		02.mar		tot	KM
Ivan	10 000	22:23	10 000	21:21	10 000	23:50	10 000	23:06	10 000	21:43			10 000	N.T.	14	140
Tore Kolstad	10 000	27:00	10 000	25:25	10 000	27:00	10 000	25:45	10 000	25:38			10 000	N.T.	13	130
Geir Tvenge	10 000	24:28			10 000	23:50	10 000	23:10	10 000	22:30					11	110
Eric Askildsen									10 000	17:48	10 000	23:02	10 000	N.T.	10	100
Atle Hustveit	10 000	23:28					10 000	23:10					10 000	N.T.	9	90
Christian Groven					10 000	27:00			10 000	25:00	10 000	23:02	10 000	N.T.	9	90
Brynjar Mørkved	10 000	22:23	10 000	22:10	10 000	23:50	10 000	23:10					10 000	N.T.	8	80
Espen Riktor			10 000	19:27					10 000	19:37			10 000	N.T.	8	80
Kim van Oorschot			10 000	23:01											8	80
Vidar Skripeland			10 000	18:55	10 000	18:57	10 000	19:15							8	80
Bjørn Fjeldstad									10 000	19:55	10 000	23:02	10 000	N.T.	7	70
Erik Kolstad	10 000	20:18			10 000	22:00			10 000	17:48					7	70
Gunnar Birkelund	10 000	21:50			10 000	22:20			10 000	19:47			10 000	N.T.	7	70
Ole Martin Nodenes			10 000	19:27									10 000	N.T.	7	70
Svein Erik Morkmo					10 000	19:40			10 000	17:48					7	70
Veronique Zijlstra	10 000	21:50	10 000	22:10	10 000	22:40			10 000	20:45			10 000	N.T.	7	70
Håvard Straumsnes			10 000	18:49											6	60
Ine Bonthuis			10 000	19:27	10 000	18:57	10 000	19:16	10 000	17:48					6	60
Kjetil Narum Bakken			10 000	19:27	10 000	22:04			10 000	19:37					6	60
Ole Kjell Langmyren			10 000	21:15											6	60
Frode Eidsmo															5	50
Herbert Kristoffersen	10 000	22:00	10 000	21:17	10 000	23:36			10 000	20:53			10 000	N.T.	5	50
Pål Høberg			10 000	19:28											5	50
Stian Fredriksen													10 000	N.T.	5	50
Sverre Olsrud	10 000	23:37	10 000	21:17	10 000	23:52			10 000	21:30			10 000	N.T.	5	50
Arne Bertheussen					10 000	23:50							10 000	N.T.	4	40
Erik Vea					10 000	19:53									4	40
Jon Rike			10 000	23:01	10 000	23:50	10 000	23:10					10 000	N.T.	4	40
Jonas Fredriksen													10 000	N.T.	4	40
Magnar Lundberg															4	40
Morten Kolstad									10 000	17:47					4	40
Pål Gamme									10 000				10 000	N.T.	4	40

Navn	20.jan	29.jan	03.feb	10.feb	17.feb	24.feb	02.mar	tot	KM	
Miika Klevstuen					10 000	15:43		1	10	
Morten Lund								1	10	
Nina Brochmann								1	10	
Olav Langeland								1	10	
Per Espen Kristoffersen			10 000	23:58				1	10	
Per Gunnar Stensvaag								1	10	
Ragnar Bragvin Andresen								1	10	
Simen Eid Nielsen								1	10	
Ståle Njåtun								1	10	
Therese Staal Brekke								1	10	
Thorleif Rike							10 000	N.T.	1	10
Totalt	12	20	21	8	20	3	21	292	2 921	