

Resultatliste LIK's "Silkemila - Oslo Vest" 2016/17

Type løp: Mosjonsløp uten offisiell tidtaking Bane: Nye Frogner Stadion 10.000m mass start - unofficial timing

Navn	05.nov	tid	12.nov	tid	19.nov	tid*	26.nov	tid	03.des	tid	10.des	tid	17.des	tid	24.des	tid
Tore Kolstad	10 000	25:16	10 000	23:00	10 000	25:53	10 000	22:30	10 000	22:39	10 000	22:49	10 000	21:30	10 000	22:10
Morten Kolstad	10 000	20:04	10 000	18:45	10 000	17:57	10 000	17:44	10 000	17:42	10 000	18:54	10 000	18:30	10 000	18:42
Eric Askildsen			10 000	19:01	10 000	17:58	10 000	17:44	10 000	17:20	10 000	18:58			10 000	18:53
Kim van Oorschot			10 000	23:03			10 000	22:30	10 000	22:39	10 000	22:39			10 000	22:10
Espen Riktor	10 000	20:43	10 000	19:29	-		10 000	19:49	10 000	19:44					10 000	18:53
Magnar Lundberg	10 000	20:43	10 000	19:02	-		-		10 000		10 000	21:09			10 000	18:53
Turid Rønning							10 000		10 000				10 000	**	-	
Tord Skoe Fredriksen					10 000	21:26	10 000	21:35	-		10 000	21:09			10 000	18:53
Verten			10 000				10 000		10 000						-	
Marit Riktor			10 000				10 000		-						10 000	
Petter Albertsen							10 000		10 000						-	
Gaute Gunnari																
Geir Tvenge					10 000	25:54	-		10 000	24:20			10 000	26:30	-	
Rune Sundland			10 000	22:05			-		-				10 000	21:31	10 000	22:10
Åge Håkegård			10 000	25:26	10 000	27:45	-		10 000	24:40			10 000	26:30	-	
Gerrit Middelkoop	10 000	20:04	10 000	19:01	-		-		10 000	19:26					10 000	18:46
Nils Juell	10 000		-				10 000		-						-	
Svenn Erik Hagen			10 000	25:27	10 000	26:15	-		-						-	
Trond Gustavsen																
Erik Kolstad			10 000	24:03			-		-						10 000	24:00
Lasse Hem			10 000	25:26			-		-						-	
Tom Hagen											10 000	25:00			-	
Tore Gatland											10 000	21:42			-	
Gunnar Grosvold			10 000	29:38			10 000		-						10 000	
Jens Lien																
Nicolai C. Broch																
Ole Kjell Langmyren																
Tofrinn Sanderud																
Arild Olstad					10 000	27:40	10 000	27:00	-						-	
Birger Engen			10 000	25:26			-		-						-	
Frode Eidsmo			10 000	16:58			-		-						-	
Gaute Andresen			10 000	22:05			-		-						-	

Navn	05.nov	tid	12.nov	tid	19.nov	tid*	26.nov	tid	03.des	tid	10.des	tid	17.des	tid	24.des	tid
Gunnar Liegaarden																
Gunnstein Vatnar																
Ivan					10 000	22:22	-		10 000						-	
Martin Grothe Lien			10 000		10 000	17:59	-		-						-	
Mats Huseby																
Rolf Bruknap			10 000				-		-						-	
Sivert Kalvig	10 000	26.40	-				-		-						-	
Sven O Ringnes			10 000	25:26	10 000	26:15	-		-						-	
Ubbe Haavind																
Vidar Skripeland					10 000	17:58			10 000	17:20					-	
(ukjent)			10 000				-		-						-	
Bendik Kvernø			10 000	20:20			-		-						-	
Bjørn Øyvind Bringedal									10 000	18:48					-	
Eirik Ågård																
Gard Fredriksen	10 000		-				-		-						-	
Geir Årseth																
Gunnar Birkelund									10 000	19:26					-	
Henry Nilsen			10 000				-		-						-	
Jon Erik Dølvik																
Jon Rike																
Jørgen Mugaas Andresen							10 000	18:00	-						-	
Kim Sekkelsten																
Kristoffer Selmer					10 000	20:25	-		-						-	
Kurt F. Larsen															10 000	
Peder Tyvand											10 000	22:31			-	
Per Huse					10 000		-		-						-	
Sindre Nordlie			10 000	20:24			-		-						-	
Snorre Kverndokk																
Sondre Kvaalen															10 000	
Terje Bjørk																
Therese Brekke									10 000						-	
	8		25		14	*	14		17		9		6		14	

*Avholdt på reservearena Valle Hovin Kunstisband

**Rekruttpulje, søndag 18/12 - 26 runder, indre bane

Resultatliste LIK's "

Type løp: Mosjonsløp uten of

Navn	07.jan	tid	14.jan	tid	21.jan	tid	28.jan	tid	04.feb		11.feb		18.feb		25.feb	
Tore Kolstad	10 000	21:40	10 000	21:46	10 000	22:40	10 000	22:10	10 000	22:17	10 000	22:20	10 000	22:27	10 000	22:30
Morten Kolstad	10 000	19:40	10 000	18:06	10 000	16:45	10 000	18:26	10 000	17:55	10 000	18:47	10 000	18:26		
Eric Askildsen	-				10 000	16:57	10 000	16:42	10 000	18:09			10 000	18:52		
Kim van Oorschot	10 000	21:40	10 000	21:42	-		10 000	22:10	10 000	22:17	10 000	22:24	10 000	22:27		
Espen Riktor	10 000	19:41			10 000	18:49	10 000	19:19	10 000	19:30			10 000	21:03		
Magnar Lundberg	-				10 000	18:49	10 000	19:19	10 000	19:31			10 000	20:05		
Turid Rønning	10 000		10 000		10 000		10 000	26:08	-		10 000	27:12	10 000			
Tord Skoe Fredriksen	10 000	19:22			10 000	18:49	-		10 000	19:30			-			
Verten	10 000		10 000		10 000		10 000		10 000							
Marit Riktor	10 000				10 000		10 000		10 000				-			
Petter Albertsen	10 000				10 000		10 000		10 000				10 000			
Gaute Gunnari					10 000				10 000	22:17	10 000	22:22	10 000	22:40	10 000	22:30
Geir Tvenge	10 000	24:51	10 000	26:00	10 000	23:58	-		-				-			
Rune Sundland	10 000	21:50	10 000	21:42	-		-		-		10 000	22:25	-			
Åge Håkegård	-		10 000	26:00	10 000	25:59	-		-							
Gerrit Middelkoop	-				-		10 000	18:44	-				-			
Nils Juell	-				-		10 000	21:10	10 000	20:01			10 000	20:05		
Svenn Erik Hagen	-				-		-		10 000	23:06	10 000	24:10	-			
Trond Gustavsen					10 000		10 000	22:15	10 000	22:17	10 000	24:32		-	10 000	22:30
Erik Kolstad	10 000	19:41			-		-		-				-		10 000	212:40
Lasse Hem	10 000	26:10			10 000	26:06	10 000	25:25	-				-			
Tom Hagen	10 000	25:17			10 000	23:59	-		10 000				-			
Tore Gatland	10 000	21:30			10 000	20:49	-		-				-			
Gunnar Grosvold	-				-		-		-				-			
Jens Lien													10 000	24:56	10 000	27:00
Nicolai C. Broch											10 000	24:30	10 000	25:00	10 000	23:40
Ole Kjell Langmyren					10 000	26:06	-		10 000	28:00	10 000	26:45	-			
Tofrinn Sanderud									10 000	33:36			-		10 000	23:14
Arild Olstad	-				-		-		-							
Birger Engen	-				10 000	23:59	-		-							
Frode Eidsmo	-				-		10 000	16:34	-				-			
Gaute Andresen	-				-		10 000	21:10	-				-			

Navn	07.jan	tid	14.jan	tid	21.jan	tid	28.jan	tid	04.feb		11.feb		18.feb		25.feb	
Gunnar Liegaarden					10 000	17:30	10 000	20:00	-				-			
Gunnstein Vatnar	10 000				10 000	23:18	-		-				-			
Ivan	-				-		-		-				-			
Martin Grothe Lien	-				-		-		-				-			
Mats Huseby							10 000	21:10	10 000	21:28			-			
Rolf Bruknap	-				-		10 000	25:25	-				-			
Sivert Kalvig	-				-		-		10 000	24:15			-			
Sven O Ringnes	-				-		-		-				-			
Ubbe Haavind					10 000	22:10	-		-							
Vidar Skripeland	-				-		-		-							
(ukjent)					-		-		-							
Bendik Kvernø	-				-		-		-							
Bjørn Øyvind Bringedal	-				-		-		-							
Eirik Ågård													10 000	28:43		
Gard Fredriksen	-				-		-		-				-			
Geir Årseth	10 000	25:17			-		-		-				-			
Gunnar Birkelund	-				-		-		-				-			
Henry Nilsen	-				-		-		-				-			
Jon Erik Dølvik					10 000	26:00	-		-				-			
Jon Rike							10 000	21:10	-				-			
Jørgen Mugaas Andrese	-				-		-		-				-			
Kim Sekkelsten																
Kristoffer Selmer	-				-		-		-				-			
Kurt F. Larsen	-				-		-		-				-			
Peder Tyvand	-				-		-		-				-			
Per Huse	-				-		-		-				-			
Sindre Nordlie	-				-		-		-				-			
Snorre Kverndokk													10 000	18:52		
Sondre Kvaalen	-				-		-		-				-			
Terje Bjørk					10 000	16:45	-		-				-			
Therese Brekke	-				-		-		-				-			
	17		8		24		20		19		10		14		7	

*Avholdt på reservearena Vali

**Rekruttpulje, søndag 18/12

Resultatliste LIK's "

Type løp: Mosjonsløp uten of

Navn	04.mar		11.mar		Totalt	KM
Tore Kolstad	10 000	22:30			17	170
Morten Kolstad	10 000	18:35			16	160
Eric Askildsen	10 000	18:38			11	110
Kim van Oorschot					11	110
Espen Riktor					10	100
Magnar Lundberg					9	90
Turid Rønning					9	90
Tord Skoe Fredriksen	10 000	18:40			8	80
Verten					8	80
Marit Riktor					7	70
Petter Albertsen					7	70
Gaute Gunnari	10 000	23:38			6	60
Geir Tvenge					6	60
Rune Sundland					6	60
Åge Håkegård					6	60
Gerrit Middelkoop					5	50
Nils Juell					5	50
Svenn Erik Hagen	10 000	23:31			5	50
Trond Gustavsen					5	50
Erik Kolstad					4	40
Lasse Hem					4	40
Tom Hagen					4	40
Tore Gatland			10 000	20:27	4	40
Gunnar Grosvold					3	30
Jens Lien	10 000	24:48			3	30
Nicolai C. Broch					3	30
Ole Kjell Langmyren					3	30
Tofrinn Sanderud	10 000	24:19			3	30
Arild Olstad					2	20
Birger Engen					2	20
Frode Eidsmo					2	20
Gaute Andresen					2	20

Navn	04.mar		11.mar		Totalt	KM
Gunnar Liegaarden					2	20
Gunnstein Vatnar					2	20
Ivan					2	20
Martin Grothe Lien					2	20
Mats Huseby					2	20
Rolf Bruknap					2	20
Sivert Kalvig					2	20
Sven O Ringnes					2	20
Ubbe Haavind	10 000	22:31			2	20
Vidar Skripeland					2	20
(ukjent)					1	10
Bendik Kvernø					1	10
Bjørn Øyvind Bringedal					1	10
Eirik Ågård					1	10
Gard Fredriksen					1	10
Geir Årseth					1	10
Gunnar Birkelund					1	10
Henry Nilsen					1	10
Jon Erik Dølvik					1	10
Jon Rike					1	10
Jørgen Mugaas Andrese					1	10
Kim Sekkelsten			10 000	22:04	1	10
Kristoffer Selmer					1	10
Kurt F. Larsen					1	10
Peder Tyvand					1	10
Per Huse					1	10
Sindre Nordlie					1	10
Snorre Kverndokk					1	10
Sondre Kvaalen					1	10
Terje Bjørk					1	10
Therese Brekke					1	10
	9		2		237	2 370

*Avholdt på reservearena Vali

**Rekruttpulje, søndag 18/12