

Strekketider Morgenfrisk i Follo #10 6. oktober 2019

<https://brikkesys.no/result.php?id=3551>

<https://eventor.orientering.no/Events/ResultList?eventId=11472&groupBy=EventClass>

Klasse: C-Åpen

	70	131	148	149	155	158	161	239		
1	Eskil Hobøl								Oppsal Orientering	40:37
	1:42 (1)	11:04 (2)	16:17 (2)	19:56 (2)	25:37 (1)	33:59 (1)	39:13 (1)	40:37 (1)		
	1:42 (1)	9:22 (1)	5:13 (2)	3:39 (3)	5:41 (1)	8:22 (3)	5:14 (1)	1:24 (1)		
	0:00	0:00	+0:02	+0:17	0:00	+0:13	0:00	0:00		
2	Simen Bryhn Bergstrøm								Tyrving IL	43:14
	10:18 (1)	15:40 (1)	19:02 (1)	27:08 (2)	35:17 (2)	41:25 (2)	43:14	0:00		
	10:18 (2)	5:22 (3)	3:22 (1)	8:06 (3)	8:09 (1)	6:08 (3)	0:00	0:00		
	+0:56	+0:11	0:00	+2:25	0:00	+0:54	0:00	0:00		
3	Hasse Bergstrøm								Tyrving IL	45:37
	2:04 (2)	12:27 (3)	17:49 (3)	21:14 (3)	29:14 (3)	37:25 (3)	43:32 (3)	45:37 (2)		
	2:04 (2)	10:23 (3)	5:22 (3)	3:25 (2)	8:00 (2)	8:11 (2)	6:07 (2)	2:05 (3)		
	+0:22	+1:01	+0:11	+0:03	+2:19	+0:02	+0:53	+0:41		
4	Ina Blågestad								Indre Østfold OK	57:19
	2:44 (4)	15:33 (4)	20:44 (4)	24:40 (4)	34:21 (4)	48:17 (4)	55:18 (4)	57:19 (3)		
	2:44 (4)	12:49 (4)	5:11 (1)	3:56 (4)	9:41 (4)	13:56 (4)	7:01 (4)	2:01 (2)		
	+1:02	+3:27	0:00	+0:34	+4:00	+5:47	+1:47	+0:37		
DSQ	Monica Jørgensen								Hadeland OL	2:30:00

Klasse: A-Kort

	70	156	154	152	131	158	160	161	239	
1	Nils Bøhn								Kolbotn og Skimt OL	29:57
	1:07 (2)	8:29 (1)	13:31 (1)	16:26 (1)	19:31 (1)	25:45 (1)	27:32 (1)	28:30 (1)	29:57 (1)	
	1:07 (2)	7:22 (1)	5:02 (1)	2:55 (3)	3:05 (1)	6:14 (1)	1:47 (4)	0:58 (1)	1:27 (7)	
	+0:06	0:00	0:00	+0:55	0:00	0:00	+0:35	0:00	+0:27	
2	Kristian Stenrud								Indre Østfold OK	35:25
	1:19 (4)	8:54 (2)	16:51 (6)	19:42 (6)	23:15 (3)	31:08 (3)	33:07 (2)	34:19 (2)	35:25 (2)	
	1:19 (4)	7:35 (2)	7:57 (11)	2:51 (2)	3:33 (2)	7:53 (6)	1:59 (6)	1:12 (4)	1:06 (4)	
	+0:18	+0:13	+2:55	+0:51	+0:28	+1:39	+0:47	+0:14	+0:06	
3	Elena Grand								Lillomarka OL	36:18
	1:13 (3)	9:31 (4)	15:15 (3)	19:03 (4)	23:29 (4)	31:12 (4)	33:24 (4)	34:41 (3)	36:18 (3)	
	1:13 (3)	8:18 (5)	5:44 (3)	3:48 (9)	4:26 (7)	7:43 (4)	2:12 (7)	1:17 (6)	1:37 (10)	
	+0:12	+0:56	+0:42	+1:48	+1:21	+1:29	+1:00	+0:19	+0:37	
4	Simen Dalen Eriksen								Asker Skiklubb	36:45
	1:01 (1)	9:00 (3)	15:42 (4)	18:37 (2)	25:54 (8)	32:52 (5)	34:31 (5)	35:39 (4)	36:45 (4)	
	1:01 (1)	7:59 (3)	6:42 (7)	2:55 (3)	7:17 (16)	6:58 (2)	1:39 (3)	1:08 (3)	1:06 (4)	
	0:00	+0:37	+1:40	+0:55	+4:12	+0:44	+0:27	+0:10	+0:06	
5	Laila Stenrud								Indre Østfold OK	37:10
	1:29 (7)	10:34 (8)	18:26 (8)	21:22 (8)	25:03 (7)	32:59 (6)	34:53 (6)	36:05 (5)	37:10 (5)	
	1:29 (7)	9:05 (8)	7:52 (10)	2:56 (5)	3:41 (3)	7:56 (7)	1:54 (5)	1:12 (4)	1:05 (2)	
	+0:28	+1:43	+2:50	+0:56	+0:36	+1:42	+0:42	+0:14	+0:05	
6	Ivar Mestad								Røyken OL	38:01
	1:36 (12)	9:41 (5)	15:05 (2)	18:38 (3)	22:33 (2)	29:57 (2)	33:17 (3)	36:56 (6)	38:01 (6)	
	1:36 (12)	8:05 (4)	5:24 (2)	3:33 (8)	3:55 (4)	7:24 (3)	3:20 (16)	3:39 (18)	1:05 (2)	
	+0:35	+0:43	+0:22	+1:33	+0:50	+1:10	+2:08	+2:41	+0:05	
7	Knut Anders Løken								Fossum IF	39:03
	1:39 (14)	10:01 (6)	17:08 (7)	19:08 (5)	24:06 (5)	34:47 (7)	35:59 (7)	37:01 (7)	39:03 (7)	
	1:39 (14)	8:22 (6)	7:07 (8)	2:00 (1)	4:58 (10)	10:41 (11)	1:12 (1)	1:02 (2)	2:02 (14)	
	+0:38	+1:00	+2:05	0:00	+1:53	+4:27	0:00	+0:04	+1:02	
8	Aase Løvland								Kolbotn og Skimt OL	45:32
	1:30 (8)	17:29 (16)	23:57 (11)	27:17 (11)	31:32 (9)	39:23 (8)	42:38 (8)	44:12 (8)	45:32 (8)	
	1:30 (8)	15:59 (16)	6:28 (6)	3:20 (6)	4:15 (6)	7:51 (5)	3:15 (14)	1:34 (9)	1:20 (6)	
	+0:29	+8:37	+1:26	+1:20	+1:10	+1:37	+2:03	+0:36	+0:20	
9	Bjørn Egner								Heming Orientering	48:12
	1:35 (11)	11:57 (10)	24:35 (13)	29:15 (12)	33:57 (11)	42:55 (10)	45:09 (10)	46:38 (9)	48:12 (9)	
	1:35 (11)	10:22 (10)	12:38 (16)	4:40 (13)	4:42 (8)	8:58 (8)	2:14 (8)	1:29 (8)	1:34 (9)	
	+0:34	+3:00	+7:36	+2:40	+1:37	+2:44	+1:02	+0:31	+0:34	

10	Sigurd Hobøl	Oppsal Orientering								48:27
1:30 (8)	10:20 (7)	16:35 (5)	20:04 (7)	24:07 (6)	39:30 (9)	45:07 (9)	47:27 (10)	48:27 (10)		
1:30 (8)	8:50 (7)	6:15 (4)	3:29 (7)	4:03 (5)	15:23 (16)	5:37 (18)	2:20 (16)	1:00 (1)		
+0:29	+1:28	+1:13	+1:29	+0:58	+9:09	+4:25	+1:22	0:00		
11	Jon C. Fougner	Heming Orientering								50:20
2:07 (18)	13:35 (11)	21:26 (10)	26:28 (10)	31:41 (10)	43:23 (11)	46:33 (11)	48:23 (11)	50:20 (11)		
2:07 (18)	11:28 (11)	7:51 (9)	5:02 (15)	5:13 (11)	11:42 (13)	3:10 (13)	1:50 (12)	1:57 (12)		
+1:06	+4:06	+2:49	+3:02	+2:08	+5:28	+1:58	+0:52	+0:57		
12	Grete Berntsen	Måren OK								54:08
1:59 (16)	14:41 (13)	24:26 (12)	29:42 (13)	35:14 (12)	47:17 (12)	49:56 (12)	52:09 (12)	54:08 (12)		
1:59 (16)	12:42 (12)	9:45 (12)	5:16 (16)	5:32 (12)	12:03 (14)	2:39 (10)	2:13 (15)	1:59 (13)		
+0:58	+5:20	+4:43	+3:16	+2:27	+5:49	+1:27	+1:15	+0:59		
13	Anne Sørum	Indre Østfold OK								55:14
1:20 (5)	14:31 (12)	20:57 (9)	25:04 (9)	37:34 (13)	48:12 (13)	51:07 (13)	52:50 (13)	55:14 (13)		
1:20 (5)	13:11 (13)	6:26 (5)	4:07 (10)	12:30 (18)	10:38 (10)	2:55 (11)	1:43 (11)	2:24 (16)		
+0:19	+5:49	+1:24	+2:07	+9:25	+4:24	+1:43	+0:45	+1:24		
14	Maiken Sandberg	Nydalens SK								56:38
1:36 (12)	15:31 (14)	26:34 (14)	31:07 (14)	38:01 (14)	48:57 (14)	52:06 (14)	54:09 (14)	56:38 (14)		
1:36 (12)	13:55 (14)	11:03 (14)	4:33 (12)	6:54 (15)	10:56 (12)	3:09 (12)	2:03 (14)	2:29 (18)		
+0:35	+6:33	+6:01	+2:33	+3:49	+4:42	+1:57	+1:05	+1:29		
15	Egil Huseth	Kamp/Vestheim IF								58:15
1:26 (6)	11:34 (9)	33:52 (17)	38:06 (16)	42:59 (16)	52:43 (15)	55:15 (15)	56:43 (15)	58:15 (15)		
1:26 (6)	10:08 (9)	22:18 (17)	4:14 (11)	4:53 (9)	9:44 (9)	2:32 (9)	1:28 (7)	1:32 (8)		
+0:25	+2:46	+17:16	+2:14	+1:48	+3:30	+1:20	+0:30	+0:32		
16	Vera Telje Sjølie	Kolbotn og Skimt OL								1:02:48
2:01 (17)	17:27 (15)	27:36 (15)	33:23 (15)	39:45 (15)	54:43 (16)	58:40 (16)	1:00:40 (16)	1:02:48 (16)		
2:01 (17)	15:26 (15)	10:09 (13)	5:47 (17)	6:22 (14)	14:58 (15)	3:57 (17)	2:00 (13)	2:08 (15)		
+1:00	+8:04	+5:07	+3:47	+3:17	+8:44	+2:45	+1:02	+1:08		
17	Svein Frimann Kvalheim	Årstad IL								1:30:11
1:34 (10)	21:16 (17)	33:40 (16)	38:29 (17)	44:17 (17)	1:22:52 (17)	1:26:09 (17)	1:27:46 (17)	1:30:11 (17)		
1:34 (10)	19:42 (17)	12:24 (15)	4:49 (14)	5:48 (13)	38:35 (18)	3:17 (15)	1:37 (10)	2:25 (17)		
+0:33	+12:20	+7:22	+2:49	+2:43	+32:21	+2:05	+0:39	+1:25		
18	Ólavur Mortensen	Oslostudentenes IK								1:52:32
1:54 (15)	27:34 (18)	50:18 (18)	1:03:51 (18)	1:15:08 (18)	1:46:20 (18)	1:47:48 (18)	1:50:51 (18)	1:52:32 (18)		
1:54 (15)	25:40 (18)	22:44 (18)	13:33 (18)	11:17 (17)	31:12 (17)	1:28 (2)	3:03 (17)	1:41 (11)		
+0:53	+18:18	+17:42	+11:33	+8:12	+24:58	+0:16	+2:05	+0:41		
DSQ	Veronica Elena Svindseth	Kolbotn og Skimt OL								1:01:46
1:25	22:07		36:46	42:12		58:36	1:00:26	1:01:46		
1:25	20:42		36:46	5:26		58:36	0:00	0:00		
+1:25	+20:42		+36:46	+5:26		+58:36	0:00	0:00		
DSQ	Inger Lise Bjørdal	Oppsal Orientering								1:15:17
2:28	23:49							1:15:17		
2:28	21:21							0:00		
+2:28	+21:21							0:00		
DSQ	Marianne Løken	OK Moss								1:28:18
2:27	25:44		1:04:27	1:15:10				1:28:18		
2:27	23:17		1:04:27	10:43				0:00		
+2:27	+23:17		+1:04:27	+10:43				0:00		

Klasse: A-Lang

	154	159	140	76	75	143	156	158	160	161	239
1	Jan Richard Eriksen					Asker Skiklubb					45:30
7:26 (3)	12:16 (2)	18:03 (3)	22:01 (3)	22:43 (2)	30:33 (1)	39:08 (1)	42:41 (1)	43:56 (1)	44:37 (1)	45:30 (1)	
7:26 (3)	4:50 (2)	5:47 (6)	3:58 (1)	0:42 (1)	7:50 (1)	8:35 (4)	3:33 (1)	1:15 (1)	0:41 (1)	0:53 (3)	
+7:26	+0:08	+1:01	0:00	0:00	0:00	+0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	+0:04
2	Thor Mella					Oppsal Orientering					46:49
8:07 (5)	12:49 (3)	17:35 (2)	21:52 (2)	22:44 (3)	31:22 (2)	39:47 (2)	43:34 (2)	45:01 (2)	45:46 (2)	46:49 (2)	
8:07 (5)	4:42 (1)	4:46 (1)	4:17 (3)	0:52 (12)	8:38 (4)	8:25 (2)	3:47 (3)	1:27 (11)	0:45 (6)	1:03 (12)	
+8:07	0:00	0:00	+0:19	+0:10	+0:48	+0:20	+0:14	+0:12	+0:04	+0:14	
3	Kjetil Espedal					Nydalens SK					49:44
0:00 (1)	7:06 (1)	14:15 (1)	18:55 (1)	19:41 (1)	31:25 (3)	42:15 (3)	46:22 (3)	48:02 (3)	48:49 (3)	49:44 (3)	
0:00 (1)	7:06 (22)	7:09 (21)	4:40 (12)	0:46 (2)	11:44 (20)	10:50 (15)	4:07 (8)	1:40 (19)	0:47 (10)	0:55 (4)	
0:00	+2:24	+2:23	+0:42	+0:04	+3:54	+2:45	+0:34	+0:25	+0:06	+0:06	
4	Anders Storbraten					Bækkelagets SK					50:32
7:20 (2)	14:29 (9)	20:32 (6)	24:32 (5)	25:20 (5)	33:42 (5)	43:08 (4)	47:12 (4)	48:36 (4)	49:29 (4)	50:32 (4)	
7:20 (2)	7:09 (24)	6:03 (12)	4:00 (2)	0:48 (3)	8:22 (3)	9:26 (7)	4:04 (7)	1:24 (9)	0:53 (16)	1:03 (12)	
+7:20	+2:27	+1:17	+0:02	+0:06	+0:32	+1:21	+0:31	+0:09	+0:12	+0:14	
5	Alfred Bjørnerød					OK Moss					50:37

10:05 (16)	15:19 (13)	20:35 (8)	25:23 (11)	26:12 (10)	35:08 (7)	43:40 (6)	47:25 (5)	48:55 (5)	49:40 (5)	50:37 (5)	
10:05 (16)	5:14 (5)	5:16 (2)	4:48 (14)	0:49 (5)	8:56 (8)	8:32 (3)	3:45 (2)	1:30 (13)	0:45 (6)	0:57 (8)	
+10:05	+0:32	+0:30	+0:50	+0:07	+1:06	+0:27	+0:12	+0:15	+0:04	+0:08	
6	Gløer Winsvold				Sentrum OK				50:44		
7:55 (4)	12:58 (4)	18:27 (4)	23:01 (4)	23:50 (4)	32:58 (4)	43:27 (5)	47:42 (6)	49:03 (6)	49:49 (6)	50:44 (6)	
7:55 (4)	5:03 (4)	5:29 (4)	4:34 (10)	0:49 (5)	9:08 (9)	10:29 (9)	4:15 (10)	1:21 (3)	0:46 (8)	0:55 (4)	
+7:55	+0:21	+0:43	+0:36	+0:07	+1:18	+2:24	+0:42	+0:06	+0:05	+0:06	
7	Knut Bjørkelo				Kolbotn og Skimt OL				51:17		
8:49 (9)	14:34 (10)	20:32 (6)	25:02 (6)	25:56 (6)	34:50 (6)	43:48 (7)	48:09 (7)	49:31 (7)	50:18 (7)	51:17 (7)	
8:49 (9)	5:45 (12)	5:58 (10)	4:30 (7)	0:54 (14)	8:54 (7)	8:58 (6)	4:21 (13)	1:22 (5)	0:47 (10)	0:59 (9)	
+8:49	+1:03	+1:12	+0:32	+0:12	+1:04	+0:53	+0:48	+0:07	+0:06	+0:10	
8	Knut Edvard Helland				Østmarka OK				51:22		
8:10 (6)	14:56 (12)	21:50 (12)	26:11 (12)	27:08 (12)	35:56 (8)	44:39 (8)	48:28 (8)	49:44 (8)	50:26 (8)	51:22 (8)	
8:10 (6)	6:46 (21)	6:54 (18)	4:21 (4)	0:57 (19)	8:48 (6)	8:43 (5)	3:49 (4)	1:16 (2)	0:42 (3)	0:56 (6)	
+8:10	+2:04	+2:08	+0:23	+0:15	+0:58	+0:38	+0:16	+0:01	+0:01	+0:07	
9	Sondre Ladim				OK Moss				52:02		
10:56 (24)	16:12 (17)	23:09 (16)	27:44 (14)	28:35 (14)	37:14 (11)	45:19 (9)	49:11 (9)	50:32 (9)	51:13 (9)	52:02 (9)	
10:56 (24)	5:16 (6)	6:57 (19)	4:35 (11)	0:51 (11)	8:39 (5)	8:05 (1)	3:52 (6)	1:21 (3)	0:41 (1)	0:49 (1)	
+10:56	+0:34	+2:11	+0:37	+0:09	+0:49	0:00	+0:19	+0:06	0:00	0:00	
10	Bjørn Grinde				IL GeoForm				56:14		
9:00 (10)	14:16 (7)	20:03 (5)	25:09 (9)	26:13 (11)	36:32 (10)	47:13 (10)	52:38 (10)	54:20 (10)	55:09 (10)	56:14 (10)	
9:00 (10)	5:16 (6)	5:47 (6)	5:06 (16)	1:04 (22)	10:19 (12)	10:41 (13)	5:25 (19)	1:42 (21)	0:49 (14)	1:05 (16)	
+9:00	+0:34	+1:01	+1:08	+0:22	+2:29	+2:36	+1:52	+0:27	+0:08	+0:16	
11	Morten Due				Måren OK				56:35		
9:27 (12)	14:28 (8)	20:35 (8)	25:08 (8)	26:05 (8)	38:05 (12)	48:42 (12)	53:01 (11)	54:30 (11)	55:24 (11)	56:35 (11)	
9:27 (12)	5:01 (3)	6:07 (13)	4:33 (9)	0:57 (19)	12:00 (22)	10:37 (10)	4:19 (12)	1:29 (12)	0:54 (19)	1:11 (24)	
+9:27	+0:19	+1:21	+0:35	+0:15	+4:10	+2:32	+0:46	+0:14	+0:13	+0:22	
12	Audun Bjerknes				Måren OK				56:55		
8:42 (8)	14:08 (6)	20:56 (11)	25:22 (10)	26:11 (9)	38:50 (13)	49:28 (13)	53:37 (12)	55:02 (12)	55:48 (12)	56:55 (12)	
8:42 (8)	5:26 (9)	6:48 (17)	4:26 (5)	0:49 (5)	12:39 (25)	10:38 (11)	4:09 (9)	1:25 (10)	0:46 (8)	1:07 (20)	
+8:42	+0:44	+2:02	+0:28	+0:07	+4:49	+2:33	+0:36	+0:10	+0:05	+0:18	
13	Are Eriksen				Oslostudentenes IK				58:12		
10:17 (17)	16:04 (16)	22:04 (13)	27:19 (13)	28:14 (13)	39:21 (14)	49:43 (14)	54:38 (13)	56:15 (13)	57:08 (13)	58:12 (13)	
10:17 (17)	5:47 (14)	6:00 (11)	5:15 (17)	0:55 (15)	11:07 (17)	10:22 (8)	4:55 (16)	1:37 (16)	0:53 (16)	1:04 (15)	
+10:17	+1:05	+1:14	+1:17	+0:13	+3:17	+2:17	+1:22	+0:22	+0:12	+0:15	
14	Espen Wigaard				Oppsal Orientering				1:01:25		
8:17 (7)	13:44 (5)	28:15 (24)	32:46 (21)	33:36 (21)	41:46 (18)	53:10 (16)	57:28 (14)	58:59 (14)	1:00:04 (14)	1:01:25 (14)	
8:17 (7)	5:27 (11)	14:31 (29)	4:31 (8)	0:50 (8)	8:10 (2)	11:24 (18)	4:18 (11)	1:31 (14)	1:05 (24)	1:21 (29)	
+8:17	+0:45	+9:45	+0:33	+0:08	+0:20	+3:19	+0:45	+0:16	+0:24	+0:32	
15	Guttorm Egge				IL GeoForm				1:01:46		
9:24 (11)	14:50 (11)	20:38 (10)	25:07 (7)	25:57 (7)	36:00 (9)	47:34 (11)	58:39 (17)	1:00:02 (16)	1:00:46 (15)	1:01:46 (15)	
9:24 (11)	5:26 (9)	5:48 (8)	4:29 (6)	0:50 (8)	10:03 (11)	11:34 (19)	11:05 (30)	1:23 (6)	0:44 (5)	1:00 (10)	
+9:24	+0:44	+1:02	+0:31	+0:08	+2:13	+3:29	+7:32	+0:08	+0:03	+0:11	
16	Halvor Hobøl				Oppsal Orientering				1:02:02		
10:27 (21)	17:12 (19)	22:43 (14)	29:52 (19)	30:48 (19)	42:03 (19)	53:39 (17)	58:14 (15)	59:58 (15)	1:00:55 (16)	1:02:02 (16)	
10:27 (21)	6:45 (20)	5:31 (5)	7:09 (27)	0:56 (16)	11:15 (18)	11:36 (20)	4:35 (14)	1:44 (22)	0:57 (20)	1:07 (20)	
+10:27	+2:03	+0:45	+3:11	+0:14	+3:25	+3:31	+1:02	+0:29	+0:16	+0:18	
17	Erlend Rehn				Kolbotn og Skimt OL				1:02:12		
10:54 (23)	17:15 (20)	24:20 (19)	29:19 (17)	30:24 (17)	40:54 (16)	53:44 (19)	58:22 (16)	1:00:03 (17)	1:01:03 (17)	1:02:12 (17)	
10:54 (23)	6:21 (19)	7:05 (20)	4:59 (15)	1:05 (24)	10:30 (14)	12:50 (23)	4:38 (15)	1:41 (20)	1:00 (22)	1:09 (22)	
+10:54	+1:39	+2:19	+1:01	+0:23	+2:40	+4:45	+1:05	+0:26	+0:19	+0:20	
18	Hallvard Koren				OK Moss				1:03:21		
10:47 (22)	17:03 (18)	28:09 (23)	32:54 (22)	33:50 (22)	43:40 (20)	54:18 (20)	59:45 (19)	1:01:22 (19)	1:02:15 (18)	1:03:21 (18)	
10:47 (22)	6:16 (18)	11:06 (28)	4:45 (13)	0:56 (16)	9:50 (10)	10:38 (11)	5:27 (20)	1:37 (16)	0:53 (16)	1:06 (17)	
+10:47	+1:34	+6:20	+0:47	+0:14	+2:00	+2:33	+1:54	+0:22	+0:12	+0:17	
19	Peter Klaveness				Måren OK				1:03:35		
9:57 (14)	16:01 (15)	22:43 (14)	28:25 (15)	29:32 (15)	40:10 (15)	53:43 (18)	59:25 (18)	1:01:12 (18)	1:02:17 (19)	1:03:35 (19)	
9:57 (14)	6:04 (17)	6:42 (15)	5:42 (21)	1:07 (26)	10:38 (15)	13:33 (26)	5:42 (23)	1:47 (23)	1:05 (24)	1:18 (26)	
+9:57	+1:22	+1:56	+1:44	+0:25	+2:48	+5:28	+2:09	+0:32	+0:24	+0:29	
20	Øyvind Løken				OK Moss				1:05:08		
13:33 (27)	18:57 (23)	24:15 (18)	29:47 (18)	30:35 (18)	41:21 (17)	53:05 (15)	1:01:48 (21)	1:03:11 (20)	1:03:58 (20)	1:05:08 (20)	
13:33 (27)	5:24 (8)	5:18 (3)	5:32 (19)	0:48 (3)	10:46 (16)	11:44 (21)	8:43 (29)	1:23 (6)	0:47 (10)	1:10 (23)	
+13:33	+0:42	+0:32	+1:34	+0:06	+2:56	+3:39	+5:10	+0:08	+0:06	+0:21	
21	Jon Lahlum				IL GeoForm				1:05:36		
18:15 (22)	18:15 (22)	24:45 (20)	30:29 (20)	31:33 (20)	44:37 (21)	55:52 (21)	1:01:26 (20)	1:03:18 (21)	1:04:33 (21)	1:05:36 (21)	
10:25 (19)	7:50 (26)	6:30 (14)	5:44 (22)	1:04 (22)	13:04 (26)	11:15 (17)	5:34 (21)	1:52 (25)	1:15 (28)	1:03 (12)	
+10:25	+3:08	+1:44	+1:46	+0:22	+5:14	+3:10	+2:01	+0:37	+0:34	+0:14	
22	Hallvard Berg				Tyrving IL				1:08:05		
9:46 (13)	15:34 (14)	23:40 (17)	29:02 (16)	30:10 (16)	45:35 (22)	58:44 (22)	1:04:31 (22)	1:06:02 (22)	1:07:05 (22)	1:08:05 (22)	
9:46 (13)	5:48 (15)	8:06 (24)	5:22 (18)	1:08 (27)	15:25 (29)	13:09 (24)	5:47 (24)	1:31 (14)	1:03 (23)	1:00 (10)	

+9:46	+1:06	+3:20	+1:24	+0:26	+7:35	+5:04	+2:14	+0:16	+0:22	+0:11
23	Hanna Rehn					Kolbotn og Skimt OL			1:09:43	
9:58 (15)	20:09 (24)	28:21 (25)	34:24 (23)	35:17 (23)	48:52 (25)	1:01:08 (23)	1:06:09 (23)	1:08:01 (23)	1:08:52 (25)	1:09:43 (23)
9:58 (15)	10:11 (29)	8:12 (25)	6:03 (23)	0:53 (13)	13:35 (27)	12:16 (22)	5:01 (17)	1:52 (25)	0:51 (15)	0:51 (2)
+9:58	+5:29	+3:26	+2:05	+0:11	+5:45	+4:11	+1:28	+0:37	+0:10	+0:02
24	Øyvind Thomt					Indre Østfold OK			1:11:30	
10:18 (18)	21:58 (27)	29:59 (27)	35:40 (25)	36:45 (25)	48:12 (23)	1:02:04 (24)	1:07:38 (24)	1:09:17 (24)	1:10:14 (24)	1:11:30 (24)
10:18 (18)	11:40 (30)	8:01 (23)	5:41 (20)	1:05 (24)	11:27 (19)	13:52 (28)	5:34 (21)	1:39 (18)	0:57 (20)	1:16 (25)
+10:18	+6:58	+3:15	+1:43	+0:23	+3:37	+5:47	+2:01	+0:24	+0:16	+0:27
25	Mari Brøndbo Dahl					Ås-NMBU Orientering			1:12:19	
11:40 (25)	17:43 (21)	24:54 (21)	37:11 (27)	38:10 (27)	50:07 (27)	1:03:24 (26)	1:08:42 (26)	1:10:41 (26)	1:11:23 (25)	1:12:19 (25)
11:40 (25)	6:03 (16)	7:11 (22)	12:17 (30)	0:59 (21)	11:57 (21)	13:17 (25)	5:18 (18)	1:59 (27)	0:42 (3)	0:56 (6)
+11:40	+1:21	+2:25	+8:19	+0:17	+4:07	+5:12	+1:45	+0:44	+0:01	+0:07
26	Tormod Øvergaard					Vestre Akers SK			1:13:10	
10:26 (20)	20:31 (25)	27:15 (22)	34:51 (24)	36:14 (24)	48:20 (24)	1:02:09 (25)	1:08:25 (25)	1:10:27 (25)	1:11:48 (26)	1:13:10 (26)
10:26 (20)	10:05 (28)	6:44 (16)	7:36 (28)	1:23 (29)	12:06 (23)	13:49 (27)	6:16 (28)	2:02 (28)	1:21 (29)	1:22 (30)
+10:26	+5:23	+1:58	+3:38	+0:41	+4:16	+5:44	+2:43	+0:47	+0:40	+0:33
27	May Bente Brurberg					Ås-NMBU Orientering			1:15:32	
13:17 (26)	21:11 (26)	29:54 (26)	36:21 (26)	37:37 (26)	49:52 (26)	1:04:32 (27)	1:10:46 (27)	1:13:01 (27)	1:14:12 (27)	1:15:32 (27)
13:17 (26)	7:54 (27)	8:43 (26)	6:27 (26)	1:16 (28)	12:15 (24)	14:40 (29)	6:14 (27)	2:15 (29)	1:11 (27)	1:20 (28)
+13:17	+3:12	+3:57	+2:29	+0:34	+4:25	+6:35	+2:41	+1:00	+0:30	+0:31
28	Per Ole Dahlsrud					Nydalens SK			1:17:32	
21:57 (29)	29:08 (29)	38:55 (29)	45:03 (28)	45:59 (28)	56:18 (28)	1:07:19 (28)	1:13:15 (28)	1:15:04 (28)	1:16:14 (28)	1:17:32 (28)
21:57 (29)	7:11 (25)	9:47 (27)	6:08 (24)	0:56 (16)	10:19 (12)	11:01 (16)	5:56 (25)	1:49 (24)	1:10 (26)	1:18 (26)
+21:57	+2:29	+5:01	+2:10	+0:14	+2:29	+2:56	+2:23	+0:34	+0:29	+0:29
29	Donatas Kontautas					OK Moss			1:20:14	
27:09 (30)	32:54 (30)	38:50 (28)	45:10 (29)	46:00 (29)	1:02:25 (29)	1:13:08 (29)	1:16:57 (29)	1:18:20 (29)	1:19:08 (29)	1:20:14 (29)
27:09 (30)	5:45 (12)	5:56 (9)	6:20 (25)	0:50 (8)	16:25 (30)	10:43 (14)	3:49 (4)	1:23 (6)	0:48 (13)	1:06 (17)
+27:09	+1:03	+1:10	+2:22	+0:08	+8:35	+2:38	+0:16	+0:08	+0:07	+0:17
30	Sindre Ohm					Bøler IF			1:36:11	
16:00 (28)	23:06 (28)	41:00 (30)	51:07 (30)	52:47 (30)	1:07:19 (30)	1:24:36 (30)	1:30:47 (30)	1:33:44 (30)	1:35:05 (30)	1:36:11 (30)
16:00 (28)	7:06 (22)	17:54 (30)	10:07 (29)	1:40 (30)	14:32 (28)	17:17 (30)	6:11 (26)	2:57 (30)	1:21 (29)	1:06 (17)
+16:00	+2:24	+13:08	+6:09	+0:58	+6:42	+9:12	+2:38	+1:42	+0:40	+0:17
DSQ	Christopher Ladim					OK Moss			26:19	
14:50	21:28	26:19								
14:50	6:38	4:51								
+14:50	+6:38	+4:51								
DSQ	Tobias Espedal					Nydalens SK			1:00:07	
	19:53	24:59	29:05	29:51	38:12	49:11	57:27	58:34	59:14	1:00:07
	19:53	5:06	4:06	0:46	8:21	10:59	8:16	1:07	0:40	0:00
	+19:53	+5:06	+4:06	+0:46	+8:21	+10:59	+8:16	+1:07	+0:40	0:00

Klasse: A-Mellom

	70	154	159	142	143	156	158	160	161	239
1	Rune Blågestad					Indre Østfold OK				37:19
1:12 (10)	10:02 (5)	15:30 (5)	20:00 (4)	20:49 (4)	30:00 (2)	34:04 (2)	35:35 (2)	36:23 (2)	37:19 (1)	37:19 (1)
1:12 (10)	8:50 (5)	5:28 (4)	4:30 (2)	0:49 (5)	9:11 (1)	4:04 (3)	1:31 (2)	0:48 (2)	0:56 (1)	0:56 (1)
+0:11	+0:50	+0:37	+0:25	+0:06	0:00	+0:15	+0:02	+0:01	0:00	0:00
2	Vidar Berteig					IL GeoForm				37:20
1:01 (1)	9:33 (3)	14:45 (2)	19:46 (3)	20:32 (3)	29:43 (1)	33:53 (1)	35:30 (1)	36:20 (1)	37:20 (2)	37:20 (2)
1:01 (1)	8:32 (3)	5:12 (2)	5:01 (6)	0:46 (3)	9:11 (1)	4:10 (4)	1:37 (5)	0:50 (3)	1:00 (3)	1:00 (3)
0:00	+0:32	+0:21	+0:56	+0:03	0:00	+0:21	+0:08	+0:03	+0:04	+0:04
3	Ove Martinsen					Hauketo IF				39:20
1:16 (18)	9:17 (2)	14:08 (1)	18:52 (1)	19:43 (1)	30:20 (3)	35:44 (3)	37:24 (3)	38:15 (3)	39:20 (3)	39:20 (3)
1:16 (18)	8:01 (2)	4:51 (1)	4:44 (4)	0:51 (7)	10:37 (4)	5:24 (15)	1:40 (8)	0:51 (4)	1:05 (6)	1:05 (6)
+0:15	+0:01	0:00	+0:39	+0:08	+1:26	+1:35	+0:11	+0:04	+0:09	+0:09
4	Eirik Blågestad					Fredrikstad SK				39:29
1:02 (2)	9:02 (1)	14:57 (3)	19:33 (2)	20:23 (2)	31:17 (4)	35:54 (4)	37:25 (4)	38:17 (4)	39:29 (4)	39:29 (4)
1:02 (2)	8:00 (1)	5:55 (6)	4:36 (3)	0:50 (6)	10:54 (6)	4:37 (5)	1:31 (2)	0:52 (6)	1:12 (13)	1:12 (13)
+0:01	0:00	+1:04	+0:31	+0:07	+1:43	+0:48	+0:02	+0:05	+0:16	+0:16
5	Sture Ottesen					Indre Østfold OK				40:40
1:11 (9)	10:34 (7)	19:08 (12)	23:13 (7)	23:57 (7)	33:22 (6)	37:20 (5)	38:52 (5)	39:39 (5)	40:40 (5)	40:40 (5)
1:11 (9)	9:23 (7)	8:34 (25)	4:05 (1)	0:44 (2)	9:25 (3)	3:58 (2)	1:32 (4)	0:47 (1)	1:01 (4)	1:01 (4)
+0:10	+1:23	+3:43	0:00	+0:01	+0:14	+0:09	+0:03	0:00	+0:05	+0:05
6	Rune Teigland					Østmarka OK				41:22
1:04 (3)	9:48 (4)	15:05 (4)	21:16 (5)	22:09 (5)	32:58 (5)	37:44 (6)	39:21 (6)	40:12 (6)	41:22 (6)	41:22 (6)
1:04 (3)	8:44 (4)	5:17 (3)	6:11 (11)	0:53 (9)	10:49 (5)	4:46 (7)	1:37 (5)	0:51 (4)	1:10 (11)	1:10 (11)
+0:03	+0:44	+0:26	+2:06	+0:10	+1:38	+0:57	+0:08	+0:04	+0:14	+0:14

7	Eldar Børsum				Bækkelagets SK				46:05
1:10 (8)	10:18 (6)	16:42 (6)	22:40 (6)	23:33 (6)	37:26 (7)	42:10 (7)	43:54 (7)	44:55 (7)	46:05 (7)
1:10 (8)	9:08 (6)	6:24 (9)	5:58 (8)	0:53 (9)	13:53 (20)	4:44 (6)	1:44 (9)	1:01 (10)	1:10 (11)
+0:09	+1:08	+1:33	+1:53	+0:10	+4:42	+0:55	+0:15	+0:14	+0:14
8	Martin Reichenbach				Oppsal Orientering				46:09
1:08 (4)	12:53 (19)	19:24 (13)	26:35 (13)	27:31 (13)	39:00 (9)	42:49 (8)	44:18 (8)	45:10 (8)	46:09 (8)
1:08 (4)	11:45 (19)	6:31 (11)	7:11 (22)	0:56 (15)	11:29 (8)	3:49 (1)	1:29 (1)	0:52 (6)	0:59 (2)
+0:07	+3:45	+1:40	+3:06	+0:13	+2:18	0:00	0:00	+0:05	+0:03
9	Per Sandberg				Nydalens SK				48:19
1:12 (10)	11:07 (9)	17:34 (7)	25:20 (10)	26:21 (10)	38:41 (8)	43:46 (9)	45:46 (9)	46:55 (9)	48:19 (9)
1:12 (10)	9:55 (9)	6:27 (10)	7:46 (24)	1:01 (18)	12:20 (11)	5:05 (12)	2:00 (18)	1:09 (23)	1:24 (24)
+0:11	+1:55	+1:36	+3:41	+0:18	+3:09	+1:16	+0:31	+0:22	+0:28
10	John Thomas Petersen				Nittedal				49:03
1:12 (10)	11:38 (11)	18:16 (9)	24:26 (8)	25:19 (8)	39:24 (10)	44:51 (11)	46:48 (11)	47:50 (11)	49:03 (10)
1:12 (10)	10:26 (11)	6:38 (12)	6:10 (10)	0:53 (9)	14:05 (23)	5:27 (17)	1:57 (15)	1:02 (12)	1:13 (16)
+0:11	+2:26	+1:47	+2:05	+0:10	+4:54	+1:38	+0:28	+0:15	+0:17
11	Øystein Kildahl				Østmarka OK				49:15
1:23 (20)	11:30 (10)	21:15 (21)	26:31 (12)	27:22 (12)	39:51 (11)	44:44 (10)	46:44 (10)	47:46 (10)	49:15 (11)
1:23 (20)	10:07 (10)	9:45 (27)	5:16 (7)	0:51 (7)	12:29 (12)	4:53 (9)	2:00 (18)	1:02 (12)	1:29 (26)
+0:22	+2:07	+4:54	+1:11	+0:08	+3:18	+1:04	+0:31	+0:15	+0:33
12	Harald Lundhaug				OK Moss				49:54
1:35 (27)	12:33 (14)	19:25 (14)	25:43 (11)	26:36 (11)	40:27 (13)	45:30 (12)	47:27 (12)	48:35 (12)	49:54 (12)
1:35 (27)	10:58 (14)	6:52 (14)	6:18 (13)	0:53 (9)	13:51 (19)	5:03 (10)	1:57 (15)	1:08 (22)	1:19 (21)
+0:34	+2:58	+2:01	+2:13	+0:10	+4:40	+1:14	+0:28	+0:21	+0:23
13	Martin Granly				Lillomarka OL				50:03
1:13 (15)	13:52 (23)	20:07 (16)	25:04 (9)	25:57 (9)	40:59 (14)	45:47 (13)	47:53 (13)	48:51 (13)	50:03 (13)
1:13 (15)	12:39 (24)	6:15 (8)	4:57 (5)	0:53 (9)	15:02 (25)	4:48 (8)	2:06 (23)	0:58 (9)	1:12 (13)
+0:12	+4:39	+1:24	+0:52	+0:10	+5:51	+0:59	+0:37	+0:11	+0:16
14	Stig Hultgreen Karlsen				IL GeoForm				50:45
1:08 (4)	13:56 (24)	20:41 (18)	26:50 (15)	27:55 (15)	41:03 (15)	46:22 (14)	48:16 (14)	49:21 (14)	50:45 (14)
1:08 (4)	12:48 (25)	6:45 (13)	6:09 (9)	1:05 (22)	13:08 (14)	5:19 (14)	1:54 (11)	1:05 (17)	1:24 (24)
+0:07	+4:48	+1:54	+2:04	+0:22	+3:57	+1:30	+0:25	+0:18	+0:28
15	Jon Færden				Kolbotn og Skimt OL				51:36
1:39 (29)	12:43 (15)	20:14 (17)	28:19 (22)	29:13 (22)	40:21 (12)	47:25 (16)	49:21 (16)	50:28 (16)	51:36 (15)
1:39 (29)	11:04 (15)	7:31 (20)	8:05 (26)	0:54 (14)	11:08 (7)	7:04 (28)	1:56 (13)	1:07 (19)	1:08 (8)
+0:38	+3:04	+2:40	+4:00	+0:11	+1:57	+3:15	+0:27	+0:20	+0:12
16	John Ytternes				Kolbotn og Skimt OL				51:47
1:09 (6)	11:53 (12)	21:39 (23)	27:55 (20)	29:02 (20)	41:59 (19)	47:12 (15)	49:09 (15)	50:24 (15)	51:47 (16)
1:09 (6)	10:44 (13)	9:46 (28)	6:16 (12)	1:07 (24)	12:57 (13)	5:13 (13)	1:57 (15)	1:15 (25)	1:23 (23)
+0:08	+2:44	+4:55	+2:11	+0:24	+3:46	+1:24	+0:28	+0:28	+0:27
17	Pål Woldstad Hanssen				Eiker OL				52:07
1:12 (10)	11:55 (13)	21:50 (24)	28:10 (21)	29:11 (21)	41:17 (16)	47:41 (17)	49:48 (17)	50:52 (17)	52:07 (17)
1:12 (10)	10:43 (12)	9:55 (29)	6:20 (14)	1:01 (18)	12:06 (9)	6:24 (24)	2:07 (24)	1:04 (15)	1:15 (17)
+0:11	+2:43	+5:04	+2:15	+0:18	+2:55	+2:35	+0:38	+0:17	+0:19
18	Bård Natvig				Nittedal OL				52:14
1:27 (24)	12:51 (18)	20:05 (15)	26:45 (14)	27:52 (14)	41:40 (17)	47:55 (18)	49:49 (18)	50:56 (18)	52:14 (18)
1:27 (24)	11:24 (16)	7:14 (17)	6:40 (19)	1:07 (24)	13:48 (18)	6:15 (22)	1:54 (11)	1:07 (19)	1:18 (20)
+0:26	+3:24	+2:23	+2:35	+0:24	+4:37	+2:26	+0:25	+0:20	+0:22
19	Lise Hornvedt				Larvik OK				52:51
1:26 (23)	13:44 (22)	21:08 (20)	27:39 (17)	28:36 (17)	42:12 (20)	48:32 (20)	50:35 (20)	51:39 (19)	52:51 (19)
1:26 (23)	12:18 (23)	7:24 (19)	6:31 (16)	0:57 (16)	13:36 (17)	6:20 (23)	2:03 (21)	1:04 (15)	1:12 (13)
+0:25	+4:18	+2:33	+2:26	+0:14	+4:25	+2:31	+0:34	+0:17	+0:16
20	Per Arne Andresen				Kolbotn og Skimt OL				53:16
1:17 (19)	12:50 (17)	19:03 (11)	26:58 (16)	28:00 (16)	41:56 (18)	48:08 (19)	50:33 (19)	51:54 (20)	53:16 (20)
1:17 (19)	11:33 (18)	6:13 (7)	7:55 (25)	1:02 (21)	13:56 (21)	6:12 (21)	2:25 (29)	1:21 (26)	1:22 (22)
+0:16	+3:33	+1:22	+3:50	+0:19	+4:45	+2:23	+0:56	+0:34	+0:26
21	Olav Johannessen				Kolbotn og Skimt OL				53:46
1:44 (30)	13:58 (25)	21:20 (22)	27:47 (18)	29:01 (19)	42:26 (21)	48:54 (21)	50:57 (21)	52:03 (21)	53:46 (21)
1:44 (30)	12:14 (22)	7:22 (18)	6:27 (15)	1:14 (28)	13:25 (15)	6:28 (25)	2:03 (21)	1:06 (18)	1:43 (28)
+0:43	+4:14	+2:31	+2:22	+0:31	+4:14	+2:39	+0:34	+0:19	+0:47
22	Kari Elisabeth Natvig				Nittedal OL				54:36
1:24 (22)	12:48 (16)	18:33 (10)	30:51 (24)	31:52 (24)	45:56 (24)	50:59 (22)	52:37 (22)	53:30 (22)	54:36 (22)
1:24 (22)	11:24 (16)	5:45 (5)	12:18 (28)	1:01 (18)	14:04 (22)	5:03 (10)	1:38 (7)	0:53 (8)	1:06 (7)
+0:23	+3:24	+0:54	+8:13	+0:18	+4:53	+1:14	+0:09	+0:06	+0:10
23	Synnøve Lyssand Sandberg				Nydalens SK				55:11
1:23 (20)	18:41 (27)	25:35 (26)	32:08 (25)	33:14 (25)	45:31 (23)	51:05 (23)	52:56 (23)	54:03 (23)	55:11 (23)
1:23 (20)	17:18 (28)	6:54 (15)	6:33 (17)	1:06 (23)	12:17 (10)	5:34 (19)	1:51 (10)	1:07 (19)	1:08 (8)
+0:22	+9:18	+2:03	+2:28	+0:23	+3:06	+1:45	+0:22	+0:20	+0:12
24	John Jacobsen								59:00
25	Lars-Evan Pettersson				Kolbotn og Skimt OL				59:12

1:31 (25)	14:19 (26)	21:51 (25)	29:22 (23)	30:49 (23)	44:57 (22)	52:27 (24)	54:35 (24)	57:38 (24)	59:12 (24)
1:31 (25)	12:48 (25)	7:32 (21)	7:31 (23)	1:27 (30)	14:08 (24)	7:30 (29)	2:08 (26)	3:03 (30)	1:34 (27)
+0:30	+4:48	+2:41	+3:26	+0:44	+4:57	+3:41	+0:39	+2:16	+0:38
26	Roy Gjerding					OK Moss			1:05:32
1:32 (26)	19:44 (29)	27:55 (28)	35:03 (26)	36:23 (26)	52:51 (25)	59:19 (25)	1:01:34 (25)	1:03:34 (25)	1:05:32 (25)
1:32 (26)	18:12 (29)	8:11 (24)	7:08 (21)	1:20 (29)	16:28 (26)	6:28 (25)	2:15 (28)	2:00 (28)	1:58 (31)
+0:31	+10:12	+3:20	+3:03	+0:37	+7:17	+2:39	+0:46	+1:13	+1:02
27	Linn Mei Waaler					Ås-NMBU Orientering			1:06:35
1:12 (10)	11:00 (8)	18:13 (8)	42:49 (29)	43:37 (29)	57:05 (28)	1:02:30 (28)	1:04:26 (28)	1:05:27 (26)	1:06:35 (26)
1:12 (10)	9:48 (8)	7:13 (16)	24:36 (31)	0:48 (4)	13:28 (16)	5:25 (16)	1:56 (13)	1:01 (10)	1:08 (8)
+0:11	+1:48	+2:22	+20:31	+0:05	+4:17	+1:36	+0:27	+0:14	+0:12
28	Vincent Eijsink					Ås-NMBU Orientering			1:06:51
1:13 (15)	12:58 (20)	20:44 (19)	27:51 (19)	29:00 (18)	54:43 (27)	1:00:50 (27)	1:03:04 (26)	1:05:50 (27)	1:06:51 (27)
1:13 (15)	11:45 (19)	7:46 (22)	7:07 (20)	1:09 (26)	25:43 (31)	6:07 (20)	2:14 (27)	2:46 (29)	1:01 (4)
+0:12	+3:45	+2:55	+3:02	+0:26	+16:32	+2:18	+0:45	+1:59	+0:05
29	Sharon Broadwell					IL GeoForm			1:07:43
1:38 (28)	18:50 (28)	26:42 (27)	35:24 (27)	36:24 (27)	53:31 (26)	1:00:19 (26)	1:04:17 (27)	1:06:00 (28)	1:07:43 (28)
1:38 (28)	17:12 (27)	7:52 (23)	8:42 (27)	1:00 (17)	17:07 (27)	6:48 (27)	3:58 (31)	1:43 (27)	1:43 (28)
+0:37	+9:12	+3:01	+4:37	+0:17	+7:56	+2:59	+2:29	+0:56	+0:47
30	Celine Ytternes					Kolbotn og Skimt OL			1:12:50
1:14 (17)	25:15 (31)	35:16 (31)	41:52 (28)	42:35 (28)	1:00:19 (29)	1:08:19 (29)	1:10:26 (29)	1:11:35 (29)	1:12:50 (29)
1:14 (17)	24:01 (31)	10:01 (30)	6:36 (18)	0:43 (1)	17:44 (28)	8:00 (30)	2:07 (24)	1:09 (23)	1:15 (17)
+0:13	+16:01	+5:10	+2:31	0:00	+8:33	+4:11	+0:38	+0:22	+0:19
31	Jørn Bue Olsen					Asker Skiklubb			1:13:26
1:09 (6)	13:15 (21)	28:41 (29)	42:58 (30)	44:07 (30)	1:03:40 (30)	1:09:08 (30)	1:11:08 (30)	1:12:11 (30)	1:13:26 (30)
1:09 (6)	12:06 (21)	15:26 (31)	14:17 (29)	1:09 (26)	19:33 (29)	5:28 (18)	2:00 (18)	1:03 (14)	1:15 (17)
+0:08	+4:06	+10:35	+10:12	+0:26	+10:22	+1:39	+0:31	+0:16	+0:19
32	Unni Dirro Bøhlerengen					Måren OK			1:36:54
2:00 (31)	24:33 (30)	33:16 (30)	55:43 (31)	57:17 (31)	1:18:08 (31)	1:29:06 (31)	1:31:52 (31)	1:35:05 (31)	1:36:54 (31)
2:00 (31)	22:33 (30)	8:43 (26)	22:27 (30)	1:34 (31)	20:51 (30)	10:58 (31)	2:46 (30)	3:13 (31)	1:49 (30)
+0:59	+14:33	+3:52	+18:22	+0:51	+11:40	+7:09	+1:17	+2:26	+0:53
DSQ	Henning Reichenbach					Oppsal Orientering			43:02
0:59	12:47	24:06	42:02	43:02					
0:59	11:48	11:19	17:56	1:00					
+0:59	+11:48	+11:19	+17:56	+1:00					
DSQ	Roar Bjordal					Oppsal Orientering			1:14:48
1:26	15:22	25:50	33:15	34:26	51:23				1:14:48
1:26	13:56	10:28	7:25	1:11	16:57				0:00
+1:26	+13:56	+10:28	+7:25	+1:11	+16:57				0:00

Arrangør: Kolbotn & Skimt OL

Antall deltagere: 92

SAMMENLAGT

Morgenfrisk i Follo er en løpsserie med 10 løp på 10 lørdager fra april til oktober. Løpene vil bli særlig tilpasset voksne som har lyst til å prøve orientering. Derfor vil det hver gang tilbys en løype som ikke er alt for vanskelig, som gir mulighet for litt løping, men også byr på noen o-tekniske utfordringer. Det vil også være to A-nivå-løyper.

Total poengsum beregnes ut fra de 8 beste løpene på tvers av klasser. I klassen "B/C-nivå" får vinner 1000 poeng. Det trekkes 5 poeng for hver prosent man er bak vinner. Deltakere som fullfører og bruker mer enn dobbelt så lang tid som vinner får 500 poeng. De som starter, men ikke fullfører får 400 poeng. For klassen "A-kort" gis tilsvarende følgende poeng: 1100, 600 og 500. For "A-lang": 1200, 700 og 600.

Plass	Navn	Klubb	7.4	27.4	18.5	25.5	22.6	29.6	3.8	10.8	21.9	28.9	5.10	Totalt
1	Knut Edvard Helland	Østmarka OK		1085	(965)	1153	1057	1130	(959)	1106	1200	1179	1135	9045
2	Vidar Berteig	IL GeoForm	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	(1100)			1199
3	Jon Lahlum	IL GeoForm	999	909	930	933	821	962	(756)	(806)	1004			979
4	Audun Bjerknes	Måren OK			1000		1069	1049	901		1071	1125	1074	7289
5	May Bente Brurberg	Ås-NMBU Orientering		840	792	892		1028	959	736		960	869	7076
6	Rune Teigland	Østmarka OK		600	1006			1000	1133	973		1076	1145	6933
7	Ståle Heitmann	Fossum IF		955	1018	972	600	1041	747	600	952			6885
8	Knut Anders Løken	Fossum IF	920			898	1061	991	972		996		948	6786
9	Roy Gjerding	OK Moss		747	864	830	948			825		776	863	6674
10	Espen Wigaard	Oppsal Orientering			1062		1052	1124			1184	1154	1025	6801
11	Sille Winsnes	Ås-NMBU Orientering	1157	831	700	819	700	801	700	740		(600)		6448
12	Eirik Nordhagen	Ås-NMBU Orientering		913	959	1029	965	992	700	875				6433
13	Peter Klaveness	Måren OK		951	936	939			804	600		1004	1001	6235
14	Kristian Stenrud	Indre Østfold OK					829	870	512	1000	898	1100	1008	6217
15	Sharon Broadwell	IL GeoForm	945	700		700		700	700	700	700			792
16	Tove Strand	Måren OK		972	846				1102	1135	1094	600		5749
17	Jon C. Fougner	Heming Orientering		654		685	641	709	600	(600)	657	845	759	5550
18	Per Arne Andresen	Kolbotn og Skimt OL				842	776		1000	1099	825			986
19	Laila Stenrud	Indre Østfold OK					700	845	500	980	793	500	979	5297
20	Geir Trøan	Kolbotn og Skimt OL		700	823	833			977	1015	773			5121
21	Vincent Eijsink	Ås-NMBU Orientering		600	600	700			805	600		883	804	4992
22	Øystein Kildahl	Østmarka OK		1040	863			958			1070		1040	4971
23	Øystein Madsen	Haugerud IF		646	600	600	600	600	600	600	600			4846
24	Are Eriksen	Oslostudentenes IK		883	929	978						983	1060	4833
25	Ove Martinsen	Haukefjell IF						989	700	854	1108		1172	4823
26	Knut Bjørkelo	Kolbotn og Skimt OL		500		1062			951			1131	1136	4780
27	Mari Brøndbo Dahl	Ås-NMBU Orientering				987	771				1097	997	905	4757
28	Harald Lundhaug	OK Moss			899	835	1070					898	1031	4733
29	John Jacobsen		832		500	751		1009				700	909	4701
30	Frode Vigemyr	Kolbotn og Skimt OL		803	742	856			700	700		844		4645
31	Svein Frimann Kvalheim	Årstad IL			600	606	600		600	600	917		600	4523
32	Sigrun Tytlandsvik	Ås IL			766	1000	996			1002		758		4522
33	John Ytternes	Kolbotn og Skimt OL		915		700					877	957	1006	4455
34	Thomas Bedin	Indre Østfold OK				1189	987				1171	1095		4442
35	Jo Inge Fjellstad	Ås-NMBU Orientering				1135	1028		979				1177	4319
36	Tormod Øvergaard	Vestre Akers SK		904		932		736	827				895	4294
37	Roar Bjørdal	Oppsal Orientering					904			931	919	936	600	4290
38	Hasse Bergstrøm	Tyrving IL		700					810		896	925	938	4269
39	Trine Marit Justad Raean	Lierbygda OL	942	838	600					956		817		4153
40	Bjørnar Gammelsæter	Kolbotn og Skimt OL					1031		936	1044	1129			4140
41	Sture Ottesen	Indre Østfold OK				1106	989		863				1155	4113
42	Gunnar Tenge	Ås-NMBU Orientering		1063			1044		938			999		4044
43	Martin Granly	Lillomarka OL		998		974	956						1029	3957
44	Richard Zeiner-Gundersen	Fossum IF	1102	956						727		1095		3880
45	Egil Huseth	Kamp/Vestheim IF		853		703	960			623			627	3766
46	Line Hagman	Bækkelaget SK			963				842	997				3731
47	Jon Færden	Kolbotn og Skimt OL	1131	824							701		1008	3664
48	Stig Hultgreen Karlsen	IL GeoForm	1031						808	779			1020	3638
49	Vera Telje Sjølie	Kolbotn og Skimt OL			600	600	634		600	600			600	3634
50	Øyvind Thomt	Indre Østfold OK				865					868	952	914	3599
51	Grete Berntsen	Måren OK		600	600			700			1000		696	3596
52	Kolbjørn Megard	Kolbotn og Skimt OL		600	600		600	600		500		647		3547
53	Ole Kjell Langmyren	Lillomarka OL				1200	1146	1186						3532
54	Thor Mella	Oppsal Orientering	1185		1159								1185	3529

Uhøytidelig sammenlagtliste. Over 370 startet på minst 1 løp.

<https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/531>