

# Strekktider Morgenfrisk i Follo #5 29. juni 2019

## Klasse: C-Åpen

141	158	151	152	160	142	143	239	
<b>1</b>	<b>Haakon Knudsen</b>						<b>Oppsal Orientering</b>	<b>33:37</b>
4:50 (2)	9:05 (1)	18:07 (1)	21:56 (1)	26:51 (1)	29:01 (1)	32:25 (1)	33:37 (1)	
4:50 (2)	4:15 (1)	9:02 (1)	3:49 (1)	4:55 (1)	2:10 (1)	3:24 (1)	1:12 (3)	
+0:11	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	+0:08	
<b>2</b>	<b>Henrik Knudsen</b>						<b>Oppsal Orientering</b>	<b>40:31</b>
5:14 (3)	10:28 (3)	20:29 (2)	25:27 (2)	30:56 (2)	33:09 (2)	39:23 (2)	40:31 (2)	
5:14 (3)	5:14 (3)	10:01 (2)	4:58 (3)	5:29 (3)	2:13 (2)	6:14 (4)	1:08 (2)	
+0:35	+0:59	+0:59	+1:09	+0:34	+0:03	+2:50	+0:04	
<b>3</b>	<b>Kristian Stenrud</b>						<b>Indre Østfold OK</b>	<b>42:20</b>
4:39 (1)	9:39 (2)	23:05 (3)	27:59 (3)	33:16 (3)	35:48 (3)	40:49 (3)	42:20 (3)	
4:39 (1)	5:00 (2)	13:26 (5)	4:54 (2)	5:17 (2)	2:32 (5)	5:01 (3)	1:31 (5)	
0:00	+0:45	+4:24	+1:05	+0:22	+0:22	+1:37	+0:27	
<b>4</b>	<b>Laila Stenrud</b>						<b>Indre Østfold OK</b>	<b>44:01</b>
5:27 (4)	11:00 (4)	24:32 (4)	29:40 (4)	35:24 (4)	37:45 (4)	42:28 (4)	44:01 (4)	
5:27 (4)	5:33 (4)	13:32 (6)	5:08 (4)	5:44 (4)	2:21 (3)	4:43 (2)	1:33 (6)	
+0:48	+1:18	+4:30	+1:19	+0:49	+0:11	+1:19	+0:29	
<b>5</b>	<b>Kristoffer Øhlckers</b>						<b>Tyrving IL</b>	<b>54:24</b>
10:43 (7)	16:41 (6)	30:06 (6)	35:58 (5)	42:23 (6)	44:50 (5)	53:20 (5)	54:24 (5)	
10:43 (7)	5:58 (5)	13:25 (4)	5:52 (5)	6:25 (6)	2:27 (4)	8:30 (6)	1:04 (1)	
+6:04	+1:43	+4:23	+2:03	+1:30	+0:17	+5:06	0:00	
<b>6</b>	<b>Sofia Øhlckers</b>						<b>Tyrving IL</b>	<b>54:38</b>
10:40 (6)	16:50 (7)	30:03 (5)	36:01 (6)	42:17 (5)	44:56 (6)	53:20 (5)	54:38 (6)	
10:40 (6)	6:10 (6)	13:13 (3)	5:58 (6)	6:16 (5)	2:39 (6)	8:24 (5)	1:18 (4)	
+6:01	+1:55	+4:11	+2:09	+1:21	+0:29	+5:00	+0:14	
<b>7</b>	<b>Trine Sogn</b>							<b>1:05:49</b>
8:23 (5)	16:15 (5)	30:54 (7)	38:53 (7)	46:43 (7)	51:24 (7)	1:03:58 (7)	1:05:49 (7)	
8:23 (5)	7:52 (7)	14:39 (7)	7:59 (7)	7:50 (7)	4:41 (7)	12:34 (9)	1:51 (7)	
+3:44	+3:37	+5:37	+4:10	+2:55	+2:31	+9:10	+0:47	
<b>8</b>	<b>Odd Eide-Fredriksen</b>						<b>Kamp/Vestheim IF</b>	<b>1:38:04</b>
17:21 (8)	32:17 (8)	55:01 (8)	1:04:54 (8)	1:18:46 (8)	1:24:20 (8)	1:33:19 (8)	1:38:04 (8)	
17:21 (8)	14:56 (9)	22:44 (8)	9:53 (8)	13:52 (9)	5:34 (8)	8:59 (7)	4:45 (9)	
+12:42	+10:41	+13:42	+6:04	+8:57	+3:24	+5:35	+3:41	
<b>9</b>	<b>Alvin Eide-Fredriksen</b>						<b>Kamp/Vestheim IF</b>	<b>1:38:20</b>
17:33 (9)	32:27 (9)	55:12 (9)	1:05:06 (9)	1:18:52 (9)	1:24:30 (9)	1:33:42 (9)	1:38:20 (9)	
17:33 (9)	14:54 (8)	22:45 (9)	9:54 (9)	13:46 (8)	5:38 (9)	9:12 (8)	4:38 (8)	
+12:54	+10:39	+13:43	+6:05	+8:51	+3:28	+5:48	+3:34	
<b>DSQ</b>	<b>Markus Megard Grønli</b>						<b>Kolbotn og Skimt OL</b>	<b>1:07:18</b>
12:11	23:58					1:07:18		
12:11	11:47					0:00		
+12:11	+11:47					0:00		

## Klasse: A-Kort

153	154	155	141	140	142	143	239	
<b>1</b>	<b>Vidar Berteig</b>						<b>IL GeoForm</b>	<b>25:54</b>
4:41 (1)	7:55 (1)	10:18 (1)	14:43 (1)	16:37 (1)	21:02 (1)	24:20 (1)	25:54 (1)	
4:41 (1)	3:14 (2)	2:23 (1)	4:25 (3)	1:54 (1)	4:25 (1)	3:18 (1)	1:34 (4)	
0:00	+0:09	0:00	+0:06	0:00	0:00	0:00	+0:08	
<b>2</b>	<b>Tor Lahlum</b>						<b>Kolbotn og Skimt OL</b>	<b>27:14</b>
5:01 (2)	8:06 (2)	10:31 (2)	14:56 (2)	17:42 (2)	22:19 (2)	25:39 (2)	27:14 (2)	
5:01 (2)	3:05 (1)	2:25 (2)	4:25 (3)	2:46 (5)	4:37 (4)	3:20 (2)	1:35 (5)	
+0:20	0:00	+0:02	+0:06	+0:52	+0:12	+0:02	+0:09	
<b>3</b>	<b>John Jacobsen</b>							<b>30:35</b>
5:50 (3)	9:27 (3)	12:24 (3)	17:58 (3)	20:07 (3)	25:02 (3)	29:02 (3)	30:35 (3)	
5:50 (3)	3:37 (3)	2:57 (3)	5:34 (5)	2:09 (3)	4:55 (5)	4:00 (5)	1:33 (3)	
+1:09	+0:32	+0:34	+1:15	+0:15	+0:30	+0:42	+0:07	



3:01 (17)	6:55 (15)	10:02 (12)	25:35 (12)	32:35 (11)	34:50 (11)	37:45 (11)	44:15 (12)	47:02 (10)	55:10 (10)	1:00:08 (9)	1:03:19 (9)	1:04:44 (9)
3:01 (17)	3:54 (13)	3:07 (9)	15:33 (13)	7:00 (11)	2:15 (10)	2:55 (15)	6:30 (13)	2:47 (4)	8:08 (11)	4:58 (9)	3:11 (7)	1:25 (13)
+1:11	+1:31	+0:42	+5:33	+2:01	+0:44	+1:11	+2:36	+0:45	+2:59	+1:14	+0:58	+0:25
<b>10</b>	<b>Eirik Nordhagen</b>					<b>Ås-NMBU Orientering</b>						<b>1:05:28</b>
2:14 (7)	5:58 (8)	8:43 (8)	24:12 (8)	30:50 (8)	32:48 (7)	35:14 (7)	42:58 (9)	47:07 (11)	55:50 (11)	1:00:51 (11)	1:04:08 (11)	1:05:28 (10)
2:14 (7)	3:44 (11)	2:45 (5)	15:29 (11)	6:38 (8)	1:58 (7)	2:26 (9)	7:44 (16)	4:09 (13)	8:43 (14)	5:01 (11)	3:17 (10)	1:20 (12)
+0:24	+1:21	+0:20	+5:29	+1:39	+0:27	+0:42	+3:50	+2:07	+3:34	+1:17	+1:04	+0:20
<b>11</b>	<b>Ove Martinsen</b>					<b>Hauketo IF</b>						<b>1:05:44</b>
2:54 (14)	6:50 (14)	10:10 (14)	26:00 (13)	33:12 (12)	35:33 (13)	38:16 (12)	43:43 (10)	46:47 (9)	54:51 (9)	1:00:17 (10)	1:03:50 (10)	1:05:44 (11)
2:54 (14)	3:56 (14)	3:20 (10)	15:50 (15)	7:12 (13)	2:21 (12)	2:43 (12)	5:27 (6)	3:04 (6)	8:04 (10)	5:26 (14)	3:33 (13)	1:54 (19)
+1:04	+1:33	+0:55	+5:50	+2:13	+0:50	+0:59	+1:33	+1:02	+2:55	+1:42	+1:20	+0:54
<b>12</b>	<b>Aleksander Skarnes</b>					<b>Østmarka OK</b>						<b>1:08:09</b>
2:23 (10)	5:36 (7)	8:39 (7)	24:00 (7)	30:42 (7)	34:36 (10)	37:21 (10)	44:06 (11)	48:40 (12)	58:40 (14)	1:03:35 (14)	1:06:51 (13)	1:08:09 (12)
2:23 (10)	3:13 (6)	3:03 (8)	15:21 (10)	6:42 (9)	3:54 (19)	2:45 (13)	6:45 (15)	4:34 (14)	10:00 (20)	4:55 (8)	3:16 (9)	1:18 (11)
+0:33	+0:50	+0:38	+5:21	+1:43	+2:23	+1:01	+2:51	+2:32	+4:51	+1:11	+1:03	+0:18
<b>13</b>	<b>Jon Lahlum</b>					<b>IL GeoForm</b>						<b>1:08:16</b>
2:40 (12)	6:25 (13)	9:46 (10)	24:55 (10)	33:53 (14)	36:44 (14)	39:42 (14)	45:46 (13)	48:50 (13)	57:43 (12)	1:03:26 (12)	1:06:49 (12)	1:08:16 (13)
2:40 (12)	3:45 (12)	3:21 (11)	15:09 (8)	8:58 (17)	2:51 (17)	2:58 (16)	6:04 (9)	3:04 (6)	8:53 (15)	5:43 (16)	3:23 (11)	1:27 (14)
+0:50	+1:22	+0:56	+5:09	+3:59	+1:20	+1:14	+2:10	+1:02	+3:44	+1:59	+1:10	+0:27
<b>14</b>	<b>Øystein Kildahl</b>					<b>Østmarka OK</b>						<b>1:08:38</b>
2:38 (11)	6:03 (10)	10:58 (15)	26:02 (14)	33:12 (12)	35:30 (12)	38:36 (13)	46:23 (14)	50:05 (14)	58:05 (13)	1:03:29 (13)	1:07:03 (14)	1:08:38 (14)
2:38 (11)	3:25 (8)	4:55 (18)	15:04 (7)	7:10 (12)	2:18 (11)	3:06 (18)	7:47 (17)	3:42 (12)	8:00 (9)	5:24 (13)	3:34 (14)	1:35 (16)
+0:48	+1:02	+2:30	+5:04	+2:11	+0:47	+1:22	+3:53	+1:40	+2:51	+1:40	+1:21	+0:35
<b>15</b>	<b>Dag Amundsen</b>					<b>Kolbotn og Skimt OL</b>						<b>1:12:14</b>
2:48 (13)	6:24 (12)	10:00 (11)	27:37 (15)	35:22 (15)	38:11 (15)	41:10 (15)	47:43 (15)	51:14 (15)	1:00:12 (15)	1:06:34 (15)	1:10:15 (15)	1:12:14 (15)
2:48 (13)	3:36 (9)	3:36 (13)	17:37 (19)	7:45 (15)	2:49 (15)	2:59 (17)	6:33 (14)	3:31 (10)	8:58 (16)	6:22 (20)	3:41 (15)	1:59 (20)
+0:58	+1:13	+1:11	+7:37	+2:46	+1:18	+1:15	+2:39	+1:29	+3:49	+2:38	+1:28	+0:59
<b>16</b>	<b>Audun Jørgensen</b>					<b>Østmarka OK</b>						<b>1:23:02</b>
2:55 (15)	7:33 (16)	16:47 (18)	32:33 (18)	45:08 (18)	47:58 (18)	51:28 (18)	57:45 (18)	1:02:35 (17)	1:12:10 (17)	1:18:10 (17)	1:21:52 (17)	1:23:02 (16)
2:55 (15)	4:38 (17)	9:14 (20)	15:46 (14)	12:35 (18)	2:50 (16)	3:30 (20)	6:17 (10)	4:50 (16)	9:35 (18)	6:00 (18)	3:42 (16)	1:10 (5)
+1:05	+2:15	+6:49	+5:46	+7:36	+1:19	+1:46	+2:23	+2:48	+4:26	+2:16	+1:29	+0:10
<b>17</b>	<b>Sille Winsnes</b>					<b>Ås-NMBU Orientering</b>						<b>1:23:07</b>
8:35 (20)	12:46 (18)	16:14 (17)	32:30 (17)	40:56 (17)	45:08 (17)	47:35 (17)	56:46 (17)	1:01:55 (16)	1:11:19 (16)	1:17:35 (16)	1:21:38 (16)	1:23:07 (17)
8:35 (20)	4:11 (16)	3:28 (12)	16:16 (17)	8:26 (16)	4:12 (20)	2:27 (10)	9:11 (18)	5:09 (17)	9:24 (17)	6:16 (19)	4:03 (18)	1:29 (15)
+6:45	+1:48	+1:03	+6:16	+3:27	+2:41	+0:43	+5:17	+3:07	+4:15	+2:32	+1:50	+0:29
<b>18</b>	<b>Trond Møretro</b>					<b>Kolbotn og Skimt OL</b>						<b>1:27:45</b>
2:55 (15)	9:08 (17)	13:15 (16)	29:07 (16)	36:45 (16)	39:24 (16)	41:55 (16)	55:19 (16)	1:08:53 (18)	1:17:04 (18)	1:22:30 (18)	1:26:31 (18)	1:27:45 (18)
2:55 (15)	6:13 (18)	4:07 (16)	15:52 (16)	7:38 (14)	2:39 (14)	2:31 (11)	13:24 (19)	13:34 (20)	8:11 (13)	5:26 (14)	4:01 (17)	1:14 (9)
+1:05	+3:50	+1:42	+5:52	+2:39	+1:08	+0:47	+9:30	+11:32	+3:02	+1:42	+1:48	+0:14
<b>19</b>	<b>Audun Hvenekilde</b>					<b>Oppsal Orientering</b>						<b>1:40:42</b>
3:50 (18)	29:23 (20)	33:06 (20)	49:24 (20)	1:02:08 (19)	1:04:35 (19)	1:07:25 (19)	1:13:44 (19)	1:19:16 (19)	1:27:25 (19)	1:32:38 (19)	1:39:07 (19)	1:40:42 (19)
3:50 (18)	25:33 (20)	3:43 (15)	16:18 (18)	12:44 (19)	2:27 (13)	2:50 (14)	6:19 (11)	5:32 (18)	8:09 (12)	5:13 (12)	6:29 (19)	1:35 (16)
+2:00	+23:10	+1:18	+6:18	+7:45	+0:56	+1:06	+2:25	+3:30	+3:00	+1:29	+4:16	+0:35
<b>20</b>	<b>Sharon Broadwell</b>					<b>IL GeoForm</b>						<b>2:03:19</b>
5:53 (19)	12:55 (19)	19:02 (19)	44:12 (19)	1:04:01 (20)	1:07:52 (20)	1:11:02 (20)	1:27:30 (20)	1:37:02 (20)	1:46:55 (20)	1:52:53 (20)	2:01:35 (20)	2:03:19 (20)
5:53 (19)	7:02 (19)	6:07 (19)	25:10 (20)	19:49 (20)	3:51 (18)	3:10 (19)	16:28 (20)	9:32 (19)	9:53 (19)	5:58 (17)	8:42 (20)	1:44 (18)
+4:03	+4:39	+3:42	+15:10	+14:50	+2:20	+1:26	+12:34	+7:30	+4:44	+2:14	+6:29	+0:44

## Klasse: A-Mellom

	140	151	144	159	156	142	143	239				
<b>1</b>	<b>Torunn Drage Roti</b>								<b>Fossum IF</b>			<b>34:07</b>
2:37 (1)	10:59 (1)	15:15 (1)	21:04 (1)	24:40 (1)	30:14 (1)	32:52 (1)	34:07 (1)					
2:37 (1)	8:22 (1)	4:16 (1)	5:49 (1)	3:36 (2)	5:34 (5)	2:38 (1)	1:15 (2)					
0:00	0:00	0:00	0:00	+0:20	+0:38	0:00	+0:03					
<b>2</b>	<b>Morten Karlsen</b>								<b>Måren OK</b>			<b>38:38</b>
2:45 (2)	13:00 (2)	18:06 (2)	24:23 (2)	28:26 (2)	33:32 (2)	37:11 (2)	38:38 (2)					
2:45 (2)	10:15 (2)	5:06 (2)	6:17 (2)	4:03 (3)	5:06 (2)	3:39 (3)	1:27 (5)					
+0:08	+1:53	+0:50	+0:28	+0:47	+0:10	+1:01	+0:15					
<b>3</b>	<b>Milda Øhickers</b>								<b>Tyrving IL</b>			<b>39:13</b>
3:03 (6)	13:45 (3)	19:01 (3)	25:55 (3)	29:11 (3)	34:40 (3)	38:01 (3)	39:13 (3)					
3:03 (6)	10:42 (3)	5:16 (3)	6:54 (3)	3:16 (1)	5:29 (4)	3:21 (2)	1:12 (1)					
+0:26	+2:20	+1:00	+1:05	0:00	+0:33	+0:43	0:00					
<b>4</b>	<b>Pål Woldstad Hanssen</b>								<b>Eiker OL</b>			<b>44:50</b>
3:02 (5)	13:46 (4)	19:33 (4)	28:02 (4)	32:09 (4)	39:15 (4)	43:19 (4)	44:50 (4)					
3:02 (5)	10:44 (4)	5:47 (7)	8:29 (7)	4:07 (5)	7:06 (8)	4:04 (5)	1:31 (6)					
+0:25	+2:22	+1:31	+2:40	+0:51	+2:10	+1:26	+0:19					
<b>5</b>	<b>Aksel Eide-Fredriksen</b>								<b>Kamp/Vestheim IF</b>			<b>44:58</b>
3:31 (9)	15:50 (6)	21:45 (6)	29:32 (6)	34:26 (6)	39:22 (5)	43:33 (5)	44:58 (5)					

3:31 (9)	12:19 (6)	5:55 (8)	7:47 (4)	4:54 (8)	4:56 (1)	4:11 (6)	1:25 (4)	
+0:54	+3:57	+1:39	+1:58	+1:38	0:00	+1:33	+0:13	
<b>6</b>	<b>May Bente Brurberg</b>					<b>Ås-NMBU Orientering</b>		<b>45:48</b>
3:19 (8)	15:31 (5)	20:57 (5)	29:03 (5)	33:07 (5)	39:31 (6)	44:03 (6)	45:48 (6)	
3:19 (8)	12:12 (5)	5:26 (4)	8:06 (5)	4:04 (4)	6:24 (7)	4:32 (8)	1:45 (10)	
+0:42	+3:50	+1:10	+2:17	+0:48	+1:28	+1:54	+0:33	
<b>7</b>	<b>Knut-Anders Løken</b>					<b>Fossum IF</b>		<b>48:22</b>
2:59 (4)	16:20 (7)	21:51 (7)	30:27 (7)	35:07 (7)	41:20 (7)	46:41 (7)	48:22 (7)	
2:59 (4)	13:21 (8)	5:31 (5)	8:36 (8)	4:40 (6)	6:13 (6)	5:21 (9)	1:41 (8)	
+0:22	+4:59	+1:15	+2:47	+1:24	+1:17	+2:43	+0:29	
<b>8</b>	<b>Per Øhlckers</b>					<b>Tyrving IL</b>		<b>50:22</b>
3:41 (10)	16:36 (8)	22:47 (8)	32:28 (8)	37:08 (8)	44:21 (8)	48:49 (8)	50:22 (8)	
3:41 (10)	12:55 (7)	6:11 (9)	9:41 (9)	4:40 (6)	7:13 (9)	4:28 (7)	1:33 (7)	
+1:04	+4:33	+1:55	+3:52	+1:24	+2:17	+1:50	+0:21	
<b>9</b>	<b>Håvard Grønli</b>					<b>Kolbotn og Skimt OL</b>		<b>57:03</b>
2:53 (3)	19:24 (9)	26:01 (10)	35:49 (10)	41:25 (9)	49:00 (9)	55:19 (9)	57:03 (9)	
2:53 (3)	16:31 (11)	6:37 (10)	9:48 (10)	5:36 (9)	7:35 (10)	6:19 (10)	1:44 (9)	
+0:16	+8:09	+2:21	+3:59	+2:20	+2:39	+3:41	+0:32	
<b>10</b>	<b>Rune Hultgreen</b>					<b>IL GeoForm</b>		<b>58:40</b>
3:05 (7)	19:35 (10)	25:06 (9)	33:12 (9)	47:49 (10)	53:14 (10)	57:17 (10)	58:40 (10)	
3:05 (7)	16:30 (10)	5:31 (5)	8:06 (5)	14:37 (11)	5:25 (3)	4:03 (4)	1:23 (3)	
+0:28	+8:08	+1:15	+2:17	+11:21	+0:29	+1:25	+0:11	
<b>11</b>	<b>Grete Berntsen</b>					<b>Måren OK</b>		<b>1:11:50</b>
5:02 (11)	21:08 (11)	36:06 (11)	46:56 (11)	55:03 (11)	1:02:52 (11)	1:09:15 (11)	1:11:50 (11)	
5:02 (11)	16:06 (9)	14:58 (11)	10:50 (11)	8:07 (10)	7:49 (11)	6:23 (11)	2:35 (11)	
+2:25	+7:44	+10:42	+5:01	+4:51	+2:53	+3:45	+1:23	
<b>DSQ</b>	<b>David Megard Grønli</b>					<b>Kolbotn og Skimt OL</b>		<b>1:15:19</b>
4:33	29:20	54:02				1:15:19		
4:33	24:47	24:42				0:00		
+4:33	+24:47	+24:42				0:00		

Arrangør: Kolbotn & Skimt OL

Antall deltagere: 53