

Morgenfrisk #1 / 2023 – Trening

AK

Pl	Navn Klubb	Sluttid	Diff	str tot S-1 (38)	str tot 1-2 (39)	str tot 2-3 (41)	str tot 3-4 (32)	str tot 4-5 (44)	str tot 5-6 (37)	str tot 6-7 (47)	str tot 7-M
1	Vidar Berteig IL GeoForm	26.43	+0.00	1.27 (2) 1.27 (2)	1.36 (1) 3.03 (1)	5.48 (1) 8.51 (1)	3.26 (1) 12.17 (1)	2.10 (1) 14.27 (1)	2.54 (1) 17.21 (1)	5.42 (1) 23.03 (1)	3.40 (1) 26.43 (1)
2	Kristian Stenrud Indre Østfold OK	38.16	+11.33	2.04 (3) 2.04 (3)	2.45 (3) 4.49 (3)	8.04 (5) 12.53 (3)	5.12 (5) 18.05 (3)	2.21 (2) 20.26 (3)	4.33 (3) 24.59 (3)	8.03 (2) 33.02 (2)	5.14 (3) 38.16 (2)
3	Eskil Åsmul Oppsal Orientering	40.04	+13.21	1.23 (1) 1.23 (1)	2.24 (2) 3.47 (2)	5.57 (2) 9.44 (2)	4.44 (3) 14.28 (2)	4.31 (9) 18.59 (2)	3.54 (2) 22.53 (2)	11.58 (9) 34.51 (3)	5.13 (2) 40.04 (3)
4	John Thomas Petersen Nittedal OL	48.17	+21.34	2.33 (6) 2.33 (6)	3.32 (5) 6.05 (5)	9.00 (6) 15.05 (5)	5.28 (6) 20.33 (5)	3.59 (5) 24.32 (4)	6.53 (8) 31.25 (4)	11.09 (6) 42.34 (5)	5.43 (4) 48.17 (4)
5	Per Arne Andresen Nordre Follo Orientering	49.57	+23.14	5.48 (12) 5.48 (12)	5.33 (10) 11.21 (10)	7.41 (3) 19.02 (8)	5.10 (4) 24.12 (6)	3.18 (3) 27.30 (6)	6.25 (7) 33.55 (5)	8.34 (3) 42.29 (4)	7.28 (7) 49.57 (5)
6	Jon Færden Nordre Follo Orientering	51.14	+24.31	2.13 (4) 2.13 (4)	3.57 (6) 6.10 (6)	7.56 (4) 14.06 (4)	4.37 (2) 18.43 (4)	7.04 (10) 25.47 (5)	10.10 (14) 35.57 (6)	9.01 (4) 44.58 (6)	6.16 (5) 51.14 (6)
7	Stein Myhre Nydalens SK	57.20	+30.37	2.26 (5) 2.26 (5)	3.03 (4) 5.29 (4)	12.19 (10) 17.48 (6)	10.06 (13) 27.54 (9)	3.56 (4) 31.50 (8)	7.23 (9) 39.13 (8)	10.37 (5) 49.50 (8)	7.30 (8) 57.20 (7)
8	Stein Turtumøygard Måren OK	58.00	+31.17	2.33 (6) 2.33 (6)	4.50 (8) 7.23 (7)	11.14 (8) 18.37 (7)	6.23 (7) 25.00 (7)	8.58 (14) 33.58 (9)	5.28 (4) 39.26 (9)	11.51 (8) 51.17 (9)	6.43 (6) 58.00 (8)
9	Kristin Alsos Bækkelagets SK	59.36	+32.53	4.25 (10) 4.25 (10)	4.28 (7) 8.53 (9)	10.52 (7) 19.45 (9)	7.38 (10) 27.23 (8)	4.10 (7) 31.33 (7)	5.48 (6) 37.21 (7)	11.49 (7) 49.10 (7)	10.26 (13) 59.36 (9)
10	Knut Tore Solheim Nydalens SK	1:02.28	+35.45	5.22 (11) 5.22 (11)	6.01 (11) 11.23 (11)	11.17 (9) 22.40 (11)	7.18 (9) 29.58 (10)	4.07 (6) 34.05 (10)	5.31 (5) 39.36 (10)	13.37 (10) 53.13 (10)	9.15 (10) 1:02.28 (10)
11	Julia Malathi Brox Rayamajhi Oppsal Orientering	1:11.16	+44.33	3.44 (8) 3.44 (8)	4.57 (9) 8.41 (8)	13.06 (12) 21.47 (10)	8.27 (11) 30.14 (11)	10.18 (15) 40.32 (12)	8.44 (12) 49.16 (11)	13.41 (11) 1:02.57 (11)	8.19 (9) 1:11.16 (11)
12	Øystein Madsen Haugerud IF	1:13.41	+46.58	6.19 (13) 6.19 (13)	9.42 (15) 16.01 (15)	12.33 (11) 28.34 (14)	7.13 (8) 35.47 (12)	4.26 (8) 40.13 (11)	9.35 (13) 49.48 (12)	14.05 (12) 1:03.53 (12)	9.48 (11) 1:13.41 (12)
13	Jon C. Fougner Heming Orientering	1:21.55	+55.12	4.23 (9) 4.23 (9)	8.38 (14) 13.01 (12)	15.05 (14) 28.06 (13)	8.38 (12) 36.44 (13)	7.25 (11) 44.09 (13)	8.39 (11) 52.48 (13)	15.18 (13) 1:08.06 (13)	13.49 (15) 1:21.55 (13)
14	Aina Grymyr Haugerud IF	1:30.07	+1:03.24	6.46 (14) 6.46 (14)	6.20 (12) 13.06 (13)	14.03 (13) 27.09 (12)	10.52 (15) 38.01 (14)	7.25 (11) 45.26 (14)	10.58 (15) 56.24 (14)	20.20 (14) 1:16.44 (14)	13.23 (14) 1:30.07 (14)
15	Kristina Isaksen Hedrum OL	1:35.06	+1:08.23	7.27 (15) 7.27 (15)	7.06 (13) 14.33 (14)	16.49 (15) 31.22 (15)	10.11 (14) 41.33 (15)	7.39 (13) 49.12 (15)	8.04 (10) 57.16 (15)	27.53 (15) 1:25.09 (15)	9.57 (12) 1:35.06 (15)

AM

Pl	Navn Klubb	Sluttid	Diff	str tot S-1 (37)	str tot 1-2 (44)	str tot 2-3 (41)	str tot 3-4 (35)	str tot 4-5 (42)	str tot 5-6 (33)	str tot 6-7 (34)	str tot 7-8 (32)	str tot 8-9 (31)	str tot 9-10 (39)	str tot 10-11 (38)	str tot 11-12 (47)	str tot 12-M
1	Thor Mella Oppsal Orientering	39.40	+0.00	2.34 (2) 2.34 (2)	2.29 (1) 5.03 (1)	2.37 (3) 7.40 (1)	3.06 (1) 10.46 (1)	3.46 (4) 14.32 (1)	3.12 (4) 17.44 (1)	0.55 (1) 18.39 (1)	7.26 (2) 26.05 (1)	2.34 (1) 28.39 (1)	2.54 (1) 31.33 (1)	1.55 (1) 33.28 (1)	2.45 (1) 36.13 (1)	3.27 (1) 39.40 (1)
2	Knut Edvard Helland Østmarka OK	43.30	+3.50	2.33 (1) 2.33 (1)	3.01 (5) 5.34 (2)	2.32 (1) 8.06 (2)	3.44 (7) 11.50 (2)	3.27 (3) 15.17 (2)	3.07 (2) 18.24 (2)	1.10 (5) 19.34 (2)	7.20 (1) 26.54 (2)	2.59 (2) 29.53 (2)	3.34 (6) 33.27 (2)	2.10 (2) 35.37 (2)	3.27 (7) 39.04 (2)	4.26 (6) 43.30 (2)
3	Audun Bjerknes Måren OK	46.39	+6.59	3.09 (7) 3.09 (7)	2.46 (3) 5.55 (5)	3.03 (6) 8.58 (6)	3.36 (5) 12.34 (5)	3.16 (1) 15.50 (3)	3.07 (2) 18.57 (3)	1.08 (4) 20.05 (3)	7.43 (3) 27.48 (3)	3.22 (5) 31.10 (3)	3.24 (2) 34.34 (3)	3.42 (14) 38.16 (3)	2.52 (2) 41.08 (3)	5.31 (11) 46.39 (3)
4	Ole Kjell Langmyren Lillomarka OL	48.55	+9.15	3.15 (10) 3.15 (10)	4.33 (14) 7.48 (13)	4.01 (14) 11.49 (14)	3.27 (3) 15.16 (9)	3.48 (5) 19.04 (9)	2.43 (1) 21.47 (8)	1.05 (3) 22.52 (7)	9.26 (12) 32.18 (7)	3.19 (4) 35.37 (4)	3.27 (4) 39.04 (4)	2.24 (4) 41.28 (4)	3.02 (3) 44.30 (4)	4.25 (5) 48.55 (4)
5	Steinar Låg Østmarka OK	49.30	+9.50	3.12 (8) 3.12 (8)	3.07 (7) 6.19 (7)	2.35 (2) 8.54 (5)	3.22 (2) 12.16 (4)	4.38 (14) 16.54 (5)	6.00 (15) 22.54 (9)	1.13 (7) 24.07 (9)	9.03 (10) 33.10 (9)	3.13 (3) 36.23 (5)	3.26 (3) 39.49 (5)	2.27 (5) 42.16 (5)	3.04 (4) 45.20 (5)	4.10 (2) 49.30 (5)
6	Jørn Limi Oppsal Orientering	53.21	+13.41	5.05 (16) 5.05 (16)	3.03 (6) 8.08 (14)	3.24 (11) 11.32 (13)	3.55 (8) 15.27 (10)	3.48 (5) 19.15 (10)	4.02 (12) 23.17 (10)	2.28 (16) 25.43 (12)	8.20 (6) 34.03 (11)	3.55 (7) 37.58 (9)	4.03 (7) 42.01 (8)	2.48 (10) 44.49 (7)	3.35 (8) 48.24 (6)	4.57 (8) 53.21 (6)
7	Henning Bratland Carlsen OK Moss	54.25	+14.45	3.15 (10) 3.15 (10)	3.16 (9) 6.31 (8)	3.10 (7) 9.41 (8)	7.38 (16) 17.19 (14)	3.25 (2) 20.44 (13)	3.30 (9) 24.14 (12)	1.10 (5) 25.24 (10)	8.09 (4) 33.33 (10)	6.31 (13) 40.04 (11)	3.33 (5) 43.37 (11)	2.18 (3) 45.55 (11)	3.24 (6) 49.19 (7)	5.06 (9) 54.25 (7)
8	Mari Bergkastet Jonassen Nordre Follo Orientering	54.43	+15.03	3.15 (10) 3.15 (10)	3.20 (10) 6.35 (9)	2.48 (4) 9.23 (7)	4.32 (11) 13.55 (7)	4.16 (10) 18.11 (7)	3.26 (6) 21.37 (6)	1.32 (14) 23.09 (8)	9.20 (11) 32.29 (8)	5.07 (10) 37.36 (7)	5.26 (12) 43.02 (10)	2.34 (6) 45.36 (10)	4.43 (10) 50.19 (8)	4.24 (4) 54.43 (8)
9	Karl Aasmund Enøy OK Moss	56.34	+16.54	2.37 (3) 2.37 (3)	2.57 (4) 5.34 (2)	3.16 (8) 8.50 (4)	4.51 (12) 13.41 (6)	4.32 (13) 18.13 (8)	3.29 (8) 21.42 (7)	1.00 (2) 22.42 (5)	9.27 (13) 32.09 (6)	4.19 (8) 36.28 (6)	5.17 (11) 41.45 (6)	3.16 (13) 45.01 (8)	6.54 (12) 51.55 (9)	4.39 (7) 56.34 (9)
10	Vigdís Hobøl Oppsal Orientering	57.22	+17.42	2.53 (5) 2.53 (5)	3.22 (11) 6.15 (6)	5.07 (16) 11.22 (12)	4.30 (10) 15.52 (11)	4.39 (15) 20.31 (12)	3.37 (10) 24.08 (11)	1.23 (12) 25.31 (11)	8.52 (9) 34.23 (12)	3.48 (6) 38.11 (10)	4.25 (10) 42.36 (9)	2.40 (8) 45.16 (9)	7.43 (13) 52.59 (11)	4.23 (3) 57.22 (10)
11	Peter Klaveness Måren OK	58.48	+19.08	3.41 (13) 3.41 (13)	6.47 (16) 10.28 (16)	3.18 (9) 13.46 (15)	4.14 (9) 18.00 (15)	4.28 (12) 22.28 (15)	3.26 (6) 25.54 (13)	1.29 (13) 27.23 (13)	10.19 (14) 37.42 (14)	4.21 (9) 42.03 (13)	4.22 (9) 46.25 (12)	3.15 (12) 49.40 (12)	3.10 (5) 52.50 (10)	5.58 (15) 58.48 (11)
12	Rune Teigland Østmarka OK	59.33	+19.53	2.51 (4) 2.51 (4)	2.45 (2) 5.36 (4)	2.57 (5) 8.33 (3)	3.32 (4) 12.05 (3)	3.50 (7) 15.55 (4)	4.01 (11) 19.56 (4)	1.17 (8) 21.13 (4)	8.43 (8) 29.56 (4)	7.48 (14) 37.44 (8)	4.14 (8) 41.58 (7)	2.44 (9) 44.42 (6)	9.13 (15) 53.55 (12)	5.38 (14) 59.33 (12)
13	Anders Hovgaard Eivang OK Moss	1:05.13	+25.33	2.56 (6) 2.56 (6)	3.50 (13) 6.46 (10)	3.58 (13) 10.44 (11)	5.44 (14) 16.28 (13)	4.21 (11) 20.49 (14)	5.18 (13) 26.07 (14)	1.18 (9) 27.25 (14)	8.37 (7) 36.02 (13)	5.35 (12) 41.37 (12)	5.58 (14) 47.35 (13)	2.37 (7) 50.12 (13)	9.43 (16) 59.55 (13)	5.18 (10) 1:05.13 (13)
14	Øyvind Thømt Indre Østfold OK	1:13.36	+33.56	3.55 (14) 3.55 (14)	3.14 (8) 7.09 (12)	3.24 (11) 10.33 (10)	3.37 (6) 14.10 (8)	3.52 (8) 18.02 (6)	3.22 (5) 21.24 (5)	1.19 (10) 22.43 (6)	8.18 (5) 31.01 (5)	17.35 (16) 48.36 (14)	11.58 (16) 1:00.34 (15)	3.07 (11) 1:03.41 (14)	4.22 (9) 1:08.03 (14)	5.33 (13) 1:13.36 (14)
15	Jon Lahlum IL GeoForm	1:16.42	+37.02	5.04 (15) 5.04 (15)	4.57 (15) 10.01 (15)	5.03 (15) 15.04 (16)	6.11 (15) 21.15 (16)	6.31 (16) 27.46 (16)	5.25 (14) 33.11 (16)	1.49 (15) 35.00 (16)	14.37 (16) 49.37 (16)	5.07 (10) 54.44 (16)	5.47 (13) 1:00.31 (14)	3.49 (15) 1:04.20 (15)	5.29 (11) 1:09.49 (15)	6.53 (16) 1:16.42 (15)
16	Ram Rayamajhi Oppsal Orientering	1:22.29	+42.49	3.13 (9) 3.13 (9)	3.41 (12) 6.54 (11)	3.18 (9) 10.12 (9)	5.43 (13) 15.55 (12)	3.59 (9) 19.54 (11)	10.41 (16) 30.35 (15)	1.20 (11) 31.55 (15)	12.29 (15) 44.24 (15)	8.33 (15) 52.57 (15)	9.44 (15) 1:02.41 (16)	6.05 (16) 1:08.46 (16)	8.12 (14) 1:16.58 (16)	5.31 (11) 1:22.29 (16)

AL

Pl	Navn Klubb	Sluttid	Diff	str tot																	Nø
				S-1 (31)	1-2 (32)	2-3 (33)	3-4 (34)	4-5 (35)	5-6 (37)	6-7 (38)	7-8 (39)	8-9 (41)	9-10 (42)	10-11 (43)	11-12 (44)	12-13 (45)	13-14 (46)	14-15 (47)	15-M		
1	Bjørn Erik Glomsrud Indre Østfold OK	1:11.00	+0.00	2.55 (1)	2.44 (1)	9.58 (10)	1.02 (2)	3.28 (1)	6.52 (1)	2.21 (1)	2.11 (5)	5.08 (2)	6.26 (1)	1.53 (3)	4.23 (1)	6.00 (2)	4.15 (8)	6.16 (8)	5.10 (8)	Bj	
				2.55 (1)	5.39 (1)	15.37 (5)	16.39 (5)	20.05 (3)	26.57 (1)	29.18 (1)	31.29 (1)	36.37 (1)	43.03 (1)	44.56 (1)	49.19 (1)	55.19 (1)	59.34 (1)	1:05.50 (1)	1:11.00 (1)	lin	
1	Bjørnar Gammelsæter Nordre Follo Orientering	1:11.00	+0.00	3.56 (3)	4.17 (8)	6.11 (3)	1.09 (7)	3.34 (2)	8.31 (4)	3.05 (4)	2.10 (4)	5.02 (1)	7.03 (5)	1.47 (2)	5.21 (3)	5.26 (1)	5.12 (10)	4.23 (1)	3.53 (2)	Bj	
				3.56 (3)	8.13 (5)	14.24 (2)	15.33 (2)	19.07 (1)	27.38 (2)	30.43 (2)	32.53 (2)	37.55 (2)	44.58 (2)	46.45 (2)	52.08 (2)	57.32 (2)	1:02.44 (2)	1:07.07 (2)	1:11.00 (1)	Nr	
3	Jon Bingen Sande Nordre Follo Orientering	1:13.00	+2.00	3.33 (2)	3.55 (5)	7.21 (6)	0.49 (1)	4.44 (6)	9.56 (5)	2.50 (2)	1.14 (1)	6.37 (7)	6.30 (2)	1.42 (1)	4.30 (2)	6.16 (4)	3.51 (6)	5.30 (4)	3.42 (1)	Jo	
				3.33 (2)	7.28 (3)	14.49 (3)	15.38 (3)	20.22 (4)	30.18 (4)	33.08 (4)	34.22 (4)	40.59 (4)	47.29 (4)	49.11 (4)	53.41 (3)	59.57 (3)	1:03.48 (4)	1:09.18 (4)	1:13.00 (3)	Nr	
4	Jan Tore Henriksen Nydalens SK	1:15.05	+4.05	4.36 (5)	3.07 (3)	6.24 (4)	1.02 (2)	4.33 (5)	8.27 (3)	3.20 (5)	1.42 (2)	7.05 (9)	6.44 (3)	2.01 (4)	5.28 (4)	6.11 (3)	2.54 (1)	5.19 (3)	6.12 (11)	Ja	
				4.36 (5)	7.43 (4)	14.07 (1)	15.09 (1)	19.42 (2)	28.09 (3)	31.29 (3)	33.11 (3)	40.16 (3)	47.00 (3)	49.01 (3)	54.29 (4)	1:00.40 (4)	1:03.34 (3)	1:08.53 (3)	1:15.05 (4)	Nj	
5	Per Christian Stenshome Nydalens SK	1:22.46	+11.46	4.15 (4)	2.58 (2)	7.38 (7)	1.03 (5)	4.55 (7)	10.35 (6)	3.33 (7)	2.35 (8)	7.04 (8)	8.37 (8)	2.08 (5)	5.58 (8)	6.37 (6)	3.30 (4)	6.20 (7)	5.00 (5)	Pe	
				4.15 (4)	7.13 (2)	14.51 (4)	15.54 (4)	20.49 (5)	31.24 (5)	34.57 (5)	37.32 (5)	44.36 (5)	53.13 (5)	55.21 (5)	1:01.19 (5)	1:07.56 (5)	1:11.26 (5)	1:17.46 (5)	1:22.46 (5)	Nj	
6	Gunnar Tenge Ås-NMBU Orientering	1:23.25	+12.25	11.21 (10)	8.09 (11)	5.49 (1)	1.06 (6)	4.15 (3)	8.18 (2)	3.00 (3)	2.05 (3)	5.33 (3)	6.44 (3)	2.27 (8)	5.41 (5)	6.22 (5)	3.06 (2)	5.09 (2)	4.20 (3)	Gi	
				11.21 (10)	19.30 (11)	25.19 (10)	26.25 (10)	30.40 (9)	38.58 (8)	41.58 (7)	44.03 (7)	49.36 (7)	56.20 (6)	58.47 (6)	1:04.28 (6)	1:10.50 (6)	1:13.56 (6)	1:19.05 (6)	1:23.25 (6)	Ås	
7	Leif Foss Nordre Follo Orientering	1:26.33	+15.33	5.10 (6)	4.42 (8)	6.40 (5)	1.27 (10)	5.18 (8)	12.21 (11)	3.30 (6)	2.51 (10)	6.34 (5)	8.30 (7)	2.11 (6)	5.42 (6)	7.08 (7)	3.38 (5)	6.13 (5)	4.38 (4)	Le	
				5.10 (6)	9.52 (6)	16.32 (6)	17.59 (6)	23.17 (6)	35.38 (6)	39.08 (6)	41.59 (6)	48.33 (6)	57.03 (7)	59.14 (7)	1:04.56 (7)	1:12.04 (7)	1:15.42 (7)	1:21.55 (7)	1:26.33 (7)	Nr	
8	Ståle Heitmann Fossum IF	1:35.42	+24.42	10.22 (9)	4.33 (7)	8.58 (8)	1.24 (9)	4.28 (4)	12.01 (9)	4.03 (8)	2.23 (7)	6.02 (4)	7.23 (6)	2.45 (10)	5.48 (7)	8.59 (10)	3.53 (7)	7.10 (10)	5.30 (8)	St	
				10.22 (9)	14.55 (8)	23.53 (8)	25.17 (8)	29.45 (8)	41.46 (9)	45.49 (9)	48.12 (9)	54.14 (8)	1:01.37 (8)	1:04.22 (8)	1:10.10 (8)	1:19.09 (8)	1:23.02 (8)	1:30.12 (8)	1:35.42 (8)	Fc	
9	Robert Banfi Ås-NMBU Orientering	1:39.24	+28.24	10.21 (8)	8.05 (10)	6.10 (2)	1.02 (2)	6.42 (10)	11.27 (7)	4.24 (9)	2.14 (6)	6.34 (5)	9.34 (9)	2.15 (7)	6.13 (9)	8.14 (8)	3.26 (3)	6.55 (8)	5.48 (10)	Rr	
				10.21 (8)	18.26 (10)	24.36 (9)	25.38 (9)	32.20 (10)	43.47 (10)	48.11 (10)	50.25 (10)	56.59 (10)	1:06.33 (10)	1:08.48 (10)	1:15.01 (9)	1:23.15 (9)	1:26.41 (9)	1:33.36 (9)	1:39.24 (9)	Ås	
10	Cathrine Sandvik Raumar Orientering	1:50.13	+39.13	5.15 (7)	4.50 (9)	8.59 (9)	1.31 (11)	5.57 (9)	11.46 (8)	4.28 (10)	2.35 (8)	9.00 (11)	10.23 (11)	2.59 (11)	14.52 (11)	8.22 (9)	5.26 (11)	8.03 (11)	5.47 (9)	Ca	
				5.15 (7)	10.05 (7)	19.04 (7)	20.35 (7)	26.32 (7)	38.18 (7)	42.46 (8)	45.21 (8)	54.21 (9)	1:04.44 (9)	1:07.43 (9)	1:22.35 (10)	1:30.57 (10)	1:36.23 (10)	1:44.26 (10)	1:50.13 (10)	Ra	
11	Lorant Farkas Østmarka OK	1:52.08	+41.08	11.35 (11)	3.47 (4)	13.23 (11)	1.20 (8)	7.35 (11)	12.09 (10)	4.39 (11)	3.52 (11)	7.43 (10)	10.02 (10)	2.40 (9)	6.38 (10)	9.30 (11)	4.45 (9)	7.06 (9)	5.22 (7)	Lc	
				11.35 (11)	15.22 (9)	28.45 (11)	30.05 (11)	37.40 (11)	49.49 (11)	54.28 (11)	58.20 (11)	1:06.03 (11)	1:16.05 (11)	1:18.45 (11)	1:25.23 (11)	1:34.53 (11)	1:39.38 (11)	1:48.44 (11)	1:52.08 (11)	Øs	