

OSI / IL GEOFORM nr 11, 6.august 2025

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/22329>

<https://eventor.orientering.no/Events/ResultList?eventId=22329&groupBy=EventClass>

<https://obasen.orientering.se/winsplits/online/no/default.asp?page=table&databaseId=106696&categoryId=1>

<https://www.livelox.com/Viewer/OSI-GeoForm-RankingI-p-11/Lang?classId=1016421&tab=player>

Valgte å ikke løpe for full maskin, og valgte også lang løype for treningens del. Men det hjalp jo ikke, jeg ble jo veldig sliten allikevel, og jeg så etterpå at pulsen allikevel var veldig høy.

Post 2: Parallellfeil inn mot posten. Trodde jeg var vest for kollen (som jeg var øst for) og skjønnte det ikke før jeg stod på myra (1/2-1 min)

Post 4: Løp langs kollene og skulle bare ned i søkket. Og det var det jeg gjorde, men jeg må ha tatt litt venstre litt for tidlig og kom ned i feil søkk (1/2-1 min)

Post 5: Her så jeg ikke stiveivalget til venstre før jeg var i mål. Dette har vært en svakhet med løpingen i år, jeg har fokusert for mye på veivalg tett på streken og har ikke hatt øye for veivalg som avviker litt mer. Og jo eldre jeg blir, jo mer lønner det seg å løpe sti rundt. Ser jeg tapte rundt 1 min på dette.

Post 9: Hadde fin kurs og gikk rett ned i en skrent. Men der var det ingen post. Jeg trodde derfor at jeg var for langt nord og skulle litt ned i søkket. Der var posten ikke. Men nede i søkket, var det en del trefall og jeg måtte også klatre opp til posten (1,5 min)

Post 11: Det var mye kratt i søkket før post 11, og jeg krysset stien uten å se den. Det var også hogst foran meg og jeg ble nok litt lurt av den. Men jeg så posten 100 m til høyre, jeg dreide retningen og løp i posten.

Ble fryktelig sliten, og det var ikke mye energi igjen fra rundt 4.post. Men prøvde å holde "rulle på hjula".

Lang (6,1 km)

Pl	Navn Klubb	Sluttid	Diff	str tot S-1 (31)	str tot 1-2 (32)	str tot 2-3 (33)	str tot 3-4 (34)	str tot 4-5 (35)	str tot 5-6 (36)	str tot 6-7 (37)	str tot 7-8 (38)	str tot 8-9 (39)	str tot 9-10 (40)	str tot 10-11 (41)	str tot 11-12 (42)	str tot 12-13 (43)	str tot 13-M
1	Erik Sagvolden Oppsal IF	48.03	+0.00	1.46 (3)	2.22 (1)	3.38 (1)	5.30 (1)	4.05 (1)	6.49 (1)	5.29 (3)	2.46 (1)	3.15 (1)	3.58 (1)	2.54 (2)	2.03 (1)	1.26 (2)	2.02 (25)
				1.46 (3)	4.08 (1)	7.46 (1)	13.16 (1)	17.21 (1)	24.10 (1)	29.39 (1)	32.25 (1)	35.40 (1)	39.38 (1)	42.32 (1)	44.35 (1)	46.01 (1)	48.03 (1)
2	Christian Vogelsang Nydalens SK	51.59	+3.56	1.46 (3)	2.32 (2)	4.00 (4)	5.59 (8)	4.46 (12)	7.11 (2)	5.19 (2)	3.05 (2)	3.23 (5)	4.53 (9)	3.11 (5)	2.21 (6)	1.40 (4)	1.53 (15)
				1.46 (3)	4.18 (2)	8.18 (2)	14.17 (2)	19.03 (2)	26.14 (2)	31.33 (2)	34.38 (2)	38.01 (2)	42.54 (2)	46.05 (2)	48.26 (2)	50.06 (2)	51.59 (2)
3	Trond Kortner Østmarka OK	53.09	+5.06	1.42 (2)	2.42 (5)	5.09 (26)	5.43 (6)	4.30 (5)	7.17 (4)	5.54 (6)	3.29 (12)	3.23 (5)	4.14 (2)	2.40 (1)	2.05 (2)	2.27 (33)	1.54 (17)
				1.42 (2)	4.24 (4)	9.33 (11)	15.16 (7)	19.46 (5)	27.03 (3)	32.57 (4)	36.26 (5)	39.49 (3)	44.03 (3)	46.43 (3)	48.48 (3)	51.15 (3)	53.09 (3)
4	Gard Lindseth Nydalens SK	54.23	+6.20	2.00 (11)	3.04 (14)	4.17 (7)	5.31 (3)	4.57 (17)	7.14 (3)	6.10 (8)	3.10 (4)	3.30 (9)	4.38 (6)	3.34 (13)	2.49 (10)	1.48 (6)	1.41 (9)
				2.00 (11)	5.04 (10)	9.21 (9)	14.52 (4)	19.49 (6)	27.03 (3)	33.13 (5)	36.23 (4)	39.53 (4)	44.31 (4)	48.05 (4)	50.54 (4)	52.42 (4)	54.23 (4)
5	Holger Schlaupitz IL GeoForm	55.10	+7.07	2.15 (17)	3.02 (13)	3.55 (2)	5.38 (4)	4.45 (11)	7.44 (6)	5.18 (1)	3.27 (10)	3.59 (16)	4.58 (10)	3.26 (9)	2.40 (8)	1.58 (11)	2.05 (27)
				2.15 (17)	5.17 (13)	9.12 (7)	14.50 (3)	19.35 (3)	27.19 (5)	32.37 (3)	36.04 (3)	40.03 (5)	45.01 (5)	48.27 (5)	51.07 (5)	53.05 (5)	55.10 (5)
6	Karl Richard Løvhaug IL Koll	55.58	+7.55	2.10 (15)	3.08 (16)	4.34 (13)	5.59 (8)	5.11 (19)	7.59 (10)	6.04 (7)	3.13 (6)	3.26 (7)	4.36 (4)	3.27 (10)	2.53 (15)	1.47 (5)	1.31 (4)
				2.10 (15)	5.18 (14)	9.52 (14)	15.51 (11)	21.02 (11)	29.01 (11)	35.05 (6)	38.18 (6)	41.44 (7)	46.20 (7)	49.47 (6)	52.40 (6)	54.27 (6)	55.58 (6)
7	Espen Beer Prydz Heming Orientering	56.11	+8.08	1.58 (10)	3.01 (12)	4.38 (17)	5.42 (5)	5.05 (18)	8.21 (16)	6.25 (13)	3.19 (7)	3.20 (4)	4.50 (8)	3.18 (7)	2.50 (11)	1.50 (8)	1.34 (6)
				1.58 (10)	4.59 (9)	9.37 (13)	15.19 (8)	20.24 (8)	28.45 (9)	35.10 (8)	38.29 (8)	41.49 (8)	46.39 (8)	49.57 (7)	52.47 (7)	54.37 (7)	56.11 (7)
8	Sturla Frydenlund NTNUI	57.11	+9.08	1.51 (7)	3.15 (17)	4.28 (11)	5.30 (1)	4.50 (14)	8.01 (12)	7.13 (24)	3.11 (5)	3.17 (3)	4.36 (4)	4.28 (26)	2.52 (14)	2.09 (22)	1.30 (3)
				1.51 (7)	5.06 (11)	9.34 (12)	15.04 (6)	19.54 (7)	27.55 (7)	35.08 (7)	38.19 (7)	41.36 (6)	46.12 (6)	50.40 (8)	53.32 (8)	55.41 (8)	57.11 (8)
9	Johan Svedberg Heming Orientering	58.04	+10.01	1.53 (8)	2.51 (6)	4.20 (8)	5.54 (7)	4.43 (10)	7.51 (7)	8.13 (32)	3.39 (18)	3.31 (10)	6.07 (27)	3.01 (3)	2.20 (5)	2.17 (27)	1.24 (2)
				1.53 (8)	4.44 (6)	9.04 (4)	14.58 (5)	19.41 (4)	27.32 (6)	35.45 (11)	39.24 (11)	42.55 (10)	49.02 (11)	52.03 (11)	54.23 (10)	56.40 (11)	58.04 (9)
10	Eirik Watterdal Klubblos	58.18	+10.15	1.50 (6)	2.51 (6)	4.13 (5)	7.50 (30)	4.21 (4)	9.44 (29)	5.37 (4)	3.19 (7)	3.35 (11)	4.41 (7)	3.24 (8)	2.31 (7)	2.30 (35)	1.52 (14)
				1.50 (6)	4.41 (5)	8.54 (3)	16.44 (14)	21.05 (12)	30.49 (13)	36.26 (12)	39.45 (12)	43.20 (11)	48.01 (9)	51.25 (9)	53.56 (9)	56.26 (9)	58.18 (10)
11	Lars Drage OMV (Norge) AS	58.45	+10.42	1.57 (9)	3.21 (20)	4.44 (18)	6.07 (10)	4.18 (2)	8.25 (17)	6.25 (13)	3.52 (23)	3.15 (1)	5.40 (21)	3.38 (14)	2.59 (19)	1.58 (11)	2.06 (28)
				1.57 (9)	5.18 (14)	10.02 (15)	16.09 (13)	20.27 (9)	28.52 (10)	35.17 (9)	39.09 (10)	42.24 (9)	48.04 (10)	51.42 (10)	54.41 (11)	56.39 (10)	58.45 (11)
12	Mikael Olausson Oslostudentenes IK	59.58	+11.55	2.19 (19)	2.52 (9)	3.59 (3)	6.40 (18)	4.53 (16)	7.57 (9)	6.51 (22)	3.34 (16)	5.16 (30)	5.16 (15)	3.17 (6)	2.42 (9)	2.35 (38)	1.47 (12)
				2.19 (19)	5.11 (12)	9.10 (6)	15.50 (10)	20.43 (10)	28.40 (8)	35.31 (10)	39.05 (9)	44.21 (12)	49.37 (12)	52.54 (12)	55.36 (12)	58.11 (12)	59.58 (12)
13	Nils Petter Fremming Heming Orientering	1:01.30	+13.27	3.05 (40)	3.04 (14)	5.00 (22)	6.22 (13)	5.19 (20)	8.10 (14)	6.35 (19)	3.31 (14)	3.44 (13)	5.09 (11)	4.25 (25)	2.56 (17)	2.04 (16)	2.06 (28)
				3.05 (40)	6.09 (23)	11.09 (21)	17.31 (15)	22.50 (15)	31.00 (14)	37.35 (14)	41.06 (14)	44.50 (13)	49.59 (13)	54.24 (13)	57.20 (13)	59.24 (13)	1:01.30 (13)
14	Håkon Asdøl Tyrving	1:03.11	+15.08	2.01 (12)	2.51 (6)	4.14 (6)	12.51 (43)	4.41 (9)	8.00 (11)	7.17 (25)	4.19 (32)	3.43 (12)	4.26 (3)	3.28 (11)	2.17 (4)	1.31 (3)	1.32 (5)
				2.01 (12)	4.52 (8)	9.06 (5)	21.57 (32)	26.38 (29)	34.38 (26)	41.55 (27)	46.14 (28)	49.57 (26)	54.23 (22)	57.51 (20)	1:00.08 (17)	1:01.39 (16)	1:03.11 (14)
15	Øystein Rodem Nydalens SK	1:03.12	+15.09	2.20 (20)	4.07 (34)	4.23 (9)	9.28 (38)	4.18 (2)	7.37 (5)	6.32 (18)	3.39 (18)	4.14 (17)	5.13 (13)	3.53 (18)	3.42 (32)	2.06 (20)	1.40 (8)
				2.20 (20)	6.27 (26)	10.50 (20)	20.18 (26)	24.36 (22)	32.13 (17)	38.45 (17)	42.24 (16)	46.38 (16)	51.51 (15)	55.44 (14)	59.26 (14)	1:01.32 (14)	1:03.12 (15)
16	Tore Sagvolden Østmarka OK	1:03.49	+15.46	2.46 (32)	3.31 (23)	5.00 (22)	6.37 (17)	6.09 (29)	8.51 (23)	6.16 (9)	4.02 (29)	3.51 (14)	5.32 (19)	3.50 (17)	3.02 (21)	2.08 (21)	2.14 (32)
				2.46 (32)	6.17 (25)	11.17 (23)	17.54 (18)	24.03 (20)	32.54 (21)	39.10 (20)	43.12 (20)	47.03 (18)	52.35 (18)	56.25 (15)	59.27 (15)	1:01.35 (15)	1:03.49 (16)
17	Audun Berstad Heming Orientering	1:04.14	+16.11	3.33 (43)	2.54 (10)	5.03 (25)	6.17 (12)	4.48 (13)	9.15 (25)	6.31 (17)	3.39 (18)	4.21 (20)	5.43 (22)	4.34 (32)	3.16 (24)	2.21 (30)	1.59 (22)
				3.33 (43)	6.27 (26)	11.30 (24)	17.47 (17)	22.35 (13)	31.50 (16)	38.21 (15)	42.00 (15)	46.21 (15)	52.04 (16)	56.38 (16)	59.54 (16)	1:02.15 (17)	1:04.14 (17)
18	Christian Reusch Heming Orientering	1:04.33	+16.30	2.08 (14)	4.24 (41)	7.09 (41)	7.22 (27)	5.19 (20)	8.09 (13)	6.29 (16)	3.28 (11)	3.58 (15)	5.20 (16)	4.00 (19)	2.58 (18)	2.11 (23)	1.38 (7)
				2.08 (14)	6.32 (28)	13.41 (36)	21.03 (28)	26.22 (28)	34.31 (25)	41.00 (24)	44.28 (24)	48.26 (21)	53.46 (20)	57.46 (18)	1:00.44 (20)	1:02.55 (20)	1:04.33 (18)
19	Eirik Asdøl Tyrving	1:04.42	+16.39	7.28 (45)	2.40 (3)	4.59 (20)	6.26 (14)	4.33 (6)	8.19 (15)	5.43 (5)	3.05 (2)	3.29 (8)	10.13 (40)	3.04 (4)	2.14 (3)	1.21 (1)	1.08 (1)
				7.28 (45)	10.08 (44)	15.07 (39)	21.33 (30)	26.06 (26)	34.25 (24)	40.08 (22)	43.13 (21)	46.42 (17)	56.55 (28)	59.59 (23)	1:02.13 (22)	1:03.34 (21)	1:04.42 (19)
20	Stefan Schuepbach Regio Burdorf	1:04.48	+16.45	2.27 (23)	3.19 (19)	5.01 (24)	7.14 (23)	5.32 (22)	8.42 (21)	6.37 (20)	3.56 (25)	4.19 (19)	5.15 (14)	4.48 (33)	3.30 (30)	2.04 (16)	2.04 (26)
				2.27 (23)	5.46 (18)	10.47 (19)	18.01 (20)	23.33 (19)	32.15 (19)	38.52 (18)	42.48 (18)	47.07 (19)	52.22 (17)	57.10 (17)	1:00.40 (18)	1:02.44 (19)	1:04.48 (20)
21	Knut Helland Østmarka OK	1:04.54	+16.51	2.02 (13)	3.43 (27)	4.37 (15)	7.11 (22)	5.51 (26)	8.49 (22)	6.17 (11)	3.59 (27)	5.18 (31)	5.50 (24)	4.13 (23)	2.51 (13)	1.55 (9)	2.18 (33)
				2.02 (13)	5.45 (17)	10.22 (16)	17.33 (16)	23.24 (18)	32.13 (17)	38.30 (16)	42.29 (17)	47.47 (20)	53.37 (19)	57.50 (19)	1:00.41 (19)	1:02.36 (18)	1:04.54 (21)
22	Ståle Heitmann IL GeoForm	1:06.02	+17.59	2.30 (24)	3.27 (22)	5.15 (28)	7.14 (23)	4.37 (7)	9.41 (28)	7.21 (26)	4.03 (30)	4.22 (21)	5.49 (23)	4.29 (28)	3.17 (25)	2.02 (14)	1.55 (18)
				2.30 (24)	5.57 (20)	11.12 (22)	18.26 (22)	23.03 (17)	32.44 (20)	40.05 (21)	44.08 (22)	48.30 (22)	54.19 (21)	58.48 (22)	1:02.05 (21)	1:04.07 (22)	1:06.02 (22)
23	Christian Grotnes IL Tyrving	1:07.10	+19.07	2.38 (28)	8.24 (45)	4.25 (10)	6.52 (20)	5.32 (22)	8.59 (24)	6.24 (12)	3.40 (21)	4.17 (18)	5.21 (17)	4.03 (20)	2.50 (11)	1.55 (9)	1.50 (13)
				2.38 (28)	11.02 (45)	15.27 (42)	22.19 (35)	27.51 (30)	36.50 (30)	43.14 (29)	46.54 (29)	51.11 (28)	56.32 (25)	1:00.35 (24)	1:03.25 (23)	1:05.20 (23)	1:07.10 (23)

23	Christian Grotnes IL Tyrving	1:07.10	+19.07	2.38 (28)	8.24 (45)	4.25 (10)	6.52 (20)	5.32 (22)	8.59 (24)	6.24 (12)	3.40 (21)	4.17 (18)	5.21 (17)	4.03 (20)	2.50 (11)	1.55 (9)	1.50 (13)
				2.38 (28)	11.02 (45)	15.27 (42)	22.19 (35)	27.51 (30)	36.50 (30)	43.14 (29)	46.54 (29)	51.11 (28)	56.32 (25)	1:00.35 (24)	1:03.25 (23)	1:05.20 (23)	1:07.10 (23)
24	Nicolai Heilemann IL GeoForm	1:07.59	+19.56	2.24 (22)	4.39 (43)	5.14 (27)	7.17 (25)	5.45 (25)	8.41 (19)	7.42 (28)	3.33 (15)	4.26 (23)	7.09 (34)	3.49 (15)	3.09 (23)	2.30 (35)	1.41 (9)
				2.24 (22)	7.03 (38)	12.17 (29)	19.34 (24)	25.19 (24)	34.00 (23)	41.42 (25)	45.15 (26)	49.41 (25)	56.50 (27)	1:00.39 (25)	1:03.48 (24)	1:06.18 (24)	1:07.59 (24)
25	Tore Kjøiset Nydalens SK	1:08.22	+20.19	2.11 (16)	3.57 (29)	4.32 (12)	10.58 (40)	4.39 (8)	8.41 (19)	6.44 (21)	3.30 (13)	7.15 (40)	5.12 (12)	3.49 (15)	2.53 (15)	2.01 (13)	2.00 (24)
				2.11 (16)	6.08 (22)	10.40 (18)	21.38 (31)	26.17 (27)	34.58 (27)	41.42 (25)	45.12 (25)	52.27 (29)	57.39 (29)	1:01.28 (28)	1:04.21 (25)	1:06.22 (25)	1:08.22 (25)
26	Lars Ballangrud Oppsal Orientering	1:08.46	+20.43	2.45 (31)	4.12 (37)	4.59 (20)	6.57 (21)	6.04 (28)	10.12 (31)	6.51 (22)	3.48 (22)	4.28 (24)	6.31 (30)	4.28 (26)	3.22 (26)	2.13 (25)	1.56 (19)
				2.45 (31)	6.57 (34)	11.56 (27)	18.53 (23)	24.57 (23)	35.09 (28)	42.00 (28)	45.48 (27)	50.16 (27)	56.47 (26)	1:01.15 (27)	1:04.37 (27)	1:06.50 (26)	1:08.46 (26)
27	Skage Grønneberg Heming Orientering	1:10.00	+21.57	1.49 (5)	3.00 (11)	4.34 (13)	6.34 (15)	6.59 (36)	8.37 (18)	7.28 (27)	3.59 (27)	6.01 (36)	5.23 (18)	3.33 (12)	7.48 (43)	2.17 (27)	1.58 (21)
				1.49 (5)	4.49 (7)	9.23 (10)	15.57 (12)	22.56 (16)	31.33 (15)	39.01 (19)	43.00 (19)	49.01 (23)	54.24 (23)	57.57 (21)	1:05.45 (28)	1:08.02 (28)	1:10.00 (27)
28	Espen Wigaard Oppsal Orientering	1:10.02	+21.59	2.18 (18)	3.25 (21)	6.12 (35)	6.15 (11)	6.11 (30)	9.36 (27)	6.28 (15)	3.57 (26)	4.49 (28)	6.04 (26)	5.31 (36)	3.40 (31)	2.54 (39)	2.42 (38)
				2.18 (18)	5.43 (16)	11.55 (26)	18.10 (21)	24.21 (21)	33.57 (22)	40.25 (23)	44.22 (23)	49.11 (24)	55.15 (24)	1:00.46 (26)	1:04.26 (26)	1:07.20 (27)	1:10.02 (28)
29	Asbjørn Kongsnes Østmarka OK	1:10.36	+22.33	2.23 (21)	3.38 (24)	4.37 (15)	7.18 (26)	4.52 (15)	7.53 (8)	6.16 (9)	3.36 (17)	4.22 (21)	6.09 (29)	11.57 (43)	3.45 (33)	2.04 (16)	1.46 (11)
				2.23 (21)	6.01 (21)	10.38 (17)	17.56 (19)	22.48 (14)	30.41 (12)	36.57 (13)	40.33 (13)	44.55 (14)	51.04 (14)	1:03.01 (29)	1:06.46 (29)	1:08.50 (29)	1:10.36 (29)
30	Rolv Anders Systad Lyn Ski	1:12.11	+24.08	2.41 (29)	3.57 (29)	5.27 (29)	7.36 (28)	5.51 (26)	10.40 (32)	8.12 (31)	4.03 (30)	4.37 (26)	6.08 (28)	4.31 (29)	3.55 (35)	2.23 (31)	2.10 (31)
				2.41 (29)	6.38 (29)	12.05 (28)	19.41 (25)	25.32 (25)	36.12 (29)	44.24 (30)	48.27 (30)	53.04 (30)	59.12 (30)	1:03.43 (30)	1:07.38 (30)	1:10.01 (30)	1:12.11 (30)
31	Bjørn Grinde IL GeoForm	1:19.00	+30.57	2.48 (33)	4.01 (32)	6.10 (34)	9.20 (37)	6.56 (35)	11.34 (39)	9.00 (37)	4.42 (35)	5.31 (34)	6.44 (32)	4.32 (30)	3.29 (29)	2.17 (27)	1.56 (19)
				2.48 (33)	6.49 (31)	12.59 (32)	22.19 (35)	29.15 (35)	40.49 (35)	49.49 (35)	54.31 (35)	1:00.02 (34)	1:06.46 (32)	1:11.18 (33)	1:14.47 (32)	1:17.04 (32)	1:19.00 (31)
32	Cathrine Sandvik Norges Bank BIL	1:19.14	+31.11	2.43 (30)	4.08 (35)	5.36 (31)	8.40 (32)	7.13 (37)	11.20 (38)	8.22 (33)	5.00 (37)	5.25 (33)	6.34 (31)	4.51 (35)	4.18 (36)	2.28 (34)	2.36 (37)
				2.43 (30)	6.51 (32)	12.27 (30)	21.07 (29)	28.20 (32)	39.40 (33)	48.02 (33)	53.02 (33)	58.27 (32)	1:05.01 (31)	1:09.52 (31)	1:14.10 (31)	1:16.38 (31)	1:19.14 (32)
33	Hallvard Koren OK Moss	1:19.38	+31.35	2.37 (27)	4.23 (40)	6.12 (35)	7.42 (29)	7.15 (39)	11.05 (36)	8.06 (29)	4.39 (34)	4.42 (27)	10.16 (41)	4.07 (21)	3.54 (34)	2.14 (26)	2.26 (35)
				2.37 (27)	7.00 (36)	13.12 (34)	20.54 (27)	28.09 (31)	39.14 (32)	47.20 (32)	51.59 (32)	56.41 (31)	1:06.57 (33)	1:11.04 (32)	1:14.58 (33)	1:17.12 (33)	1:19.38 (33)
34	Helge Standal IL Koll	1:20.30	+32.27	2.34 (26)	3.16 (18)	5.48 (32)	11.18 (41)	5.41 (24)	10.03 (30)	8.36 (35)	3.26 (9)	12.39 (43)	5.39 (20)	4.20 (24)	2.59 (19)	2.04 (16)	2.07 (30)
				2.34 (26)	5.50 (19)	11.38 (25)	22.56 (38)	28.37 (34)	38.40 (31)	47.16 (31)	50.42 (31)	1:03.21 (37)	1:09.00 (36)	1:13.20 (34)	1:16.19 (34)	1:18.23 (34)	1:20.30 (34)
35	Vegard Myhre Nydalens SK	1:22.19	+34.16	2.56 (37)	4.33 (42)	6.12 (35)	8.33 (31)	7.16 (40)	10.57 (35)	10.59 (42)	5.12 (39)	5.18 (31)	6.50 (33)	5.42 (37)	3.24 (27)	2.02 (14)	2.25 (34)
				2.56 (37)	7.29 (42)	13.41 (36)	22.14 (33)	29.30 (37)	40.27 (34)	51.26 (39)	56.38 (38)	1:01.56 (35)	1:08.46 (35)	1:14.28 (35)	1:17.52 (35)	1:19.54 (35)	1:22.19 (35)
36	Jacob Dybwad VBIL	1:25.36	+37.33	3.02 (39)	4.09 (36)	5.32 (30)	15.54 (45)	7.13 (37)	10.54 (34)	10.40 (41)	3.54 (24)	4.35 (25)	7.24 (35)	4.50 (34)	3.07 (22)	2.23 (31)	1.59 (22)
				3.02 (39)	7.11 (40)	12.43 (31)	28.37 (43)	35.50 (41)	46.44 (42)	57.24 (42)	1:01.18 (40)	1:05.53 (39)	1:13.17 (39)	1:18.07 (38)	1:21.14 (36)	1:23.37 (36)	1:25.36 (36)
37	Frank Åge Kippemes IL GeoForm	1:26.41	+38.38	2.52 (35)	4.06 (33)	6.38 (39)	9.00 (34)	6.41 (33)	12.14 (40)	8.52 (36)	7.25 (43)	5.56 (35)	9.30 (39)	4.33 (31)	3.28 (28)	2.59 (40)	2.27 (36)
				2.52 (35)	6.58 (35)	13.06 (35)	22.36 (37)	29.17 (36)	41.31 (37)	50.23 (36)	57.48 (39)	1:03.44 (38)	1:13.14 (38)	1:17.47 (37)	1:21.15 (37)	1:24.14 (37)	1:26.41 (37)
38	Heidi Wiest Vang OL	1:29.27	+41.24	2.30 (24)	3.41 (26)	9.04 (43)	8.43 (33)	6.46 (34)	10.41 (33)	8.10 (30)	4.37 (33)	5.02 (29)	8.42 (38)	8.31 (42)	5.45 (40)	3.42 (44)	3.33 (42)
				2.30 (24)	6.11 (24)	15.15 (41)	23.58 (39)	30.44 (39)	41.25 (36)	49.35 (34)	54.12 (34)	59.14 (33)	1:07.56 (34)	1:16.27 (36)	1:22.12 (38)	1:25.54 (38)	1:29.27 (38)
39	Ketil Risvoll Telenor BIL	1:30.47	+42.44	3.01 (38)	3.40 (25)	15.07 (44)	6.51 (19)	7.46 (41)	9.19 (26)	11.24 (43)	4.42 (35)	6.15 (37)	6.02 (25)	4.09 (22)	6.17 (41)	3.17 (41)	2.57 (39)
				3.01 (38)	6.41 (30)	21.48 (44)	28.39 (44)	36.25 (43)	45.44 (40)	57.08 (41)	1:01.50 (41)	1:08.05 (41)	1:14.07 (40)	1:18.16 (39)	1:24.33 (39)	1:27.50 (39)	1:30.47 (39)
40	Per Ole Dahlsrud Nydalens SK	1:32.31	+44.28	3.05 (40)	3.56 (28)	6.01 (33)	9.14 (36)	6.20 (32)	13.32 (41)	8.33 (34)	5.24 (40)	6.25 (38)	10.30 (42)	6.58 (40)	6.35 (42)	2.31 (37)	3.27 (41)
				3.05 (40)	7.01 (37)	13.02 (33)	22.16 (34)	28.36 (33)	42.08 (39)	50.41 (37)	56.05 (36)	1:02.30 (36)	1:13.00 (37)	1:19.58 (40)	1:26.33 (40)	1:29.04 (40)	1:32.31 (40)
41	Tor Lahlum Nordre Follo Orientering	1:35.24	+47.21	3.11 (42)	4.16 (38)	6.44 (40)	10.33 (39)	8.22 (44)	13.34 (42)	9.53 (39)	6.19 (41)	6.31 (39)	8.03 (36)	6.44 (39)	4.48 (37)	3.18 (42)	3.08 (40)
				3.11 (42)	7.27 (41)	14.11 (38)	24.44 (41)	33.06 (40)	46.40 (41)	56.33 (40)	1:02.52 (42)	1:09.23 (42)	1:17.26 (41)	1:24.10 (41)	1:28.58 (41)	1:32.16 (41)	1:35.24 (41)
42	Per Morten Lefdal Privat	1:38.24	+50.21	2.49 (34)	4.17 (39)	8.03 (42)	9.07 (35)	6.14 (31)	11.07 (37)	9.28 (38)	5.06 (38)	10.58 (42)	10.41 (43)	7.19 (41)	5.41 (39)	3.31 (43)	4.03 (43)
				2.49 (34)	7.06 (39)	15.09 (40)	24.16 (40)	30.30 (38)	41.37 (38)	51.05 (38)	56.11 (37)	1:07.09 (40)	1:17.50 (42)	1:25.09 (42)	1:30.50 (42)	1:34.21 (42)	1:38.24 (42)
43	Geir Nummedal IL GeoForm	1:46.27	+58.24	3.58 (44)	5.44 (44)	6.22 (38)	12.00 (42)	8.00 (42)	13.56 (43)	10.03 (40)	6.41 (42)	10.47 (41)	8.16 (37)	5.56 (38)	5.26 (38)	2.12 (24)	7.06 (44)
				3.58 (44)	9.42 (43)	16.04 (43)	28.04 (42)	36.04 (42)	50.00 (43)	1:00.03 (43)	1:06.44 (43)	1:17.31 (43)	1:25.47 (43)	1:31.43 (43)	1:37.09 (43)	1:39.21 (43)	1:46.27 (43)
	Johan Michelsen Natthauken	feilst		1.39 (1)	2.40 (3)	4.54 (19)	6.35 (16)									1.49 (7)	1.53 (15)
				1.39 (1)	4.19 (3)	9.13 (8)	15.48 (9)								41.57	43.46	45.39
	Anders Klovstad Nydalens SK	feilst		2.53 (36)	3.58 (31)	18.57 (45)	15.19 (44)	8.10 (43)									
				2.53 (36)	6.51 (32)	25.48 (45)	41.07 (45)	49.17 (44)									1:26.53

Mellom (4,0 km)

Pl	Navn Klubb	Sluttid	Diff	str tot S-1 (31)	str tot 1-2 (32)	str tot 2-3 (33)	str tot 3-4 (44)	str tot 4-5 (34)	str tot 5-6 (38)	str tot 6-7 (37)	str tot 7-8 (40)	str tot 8-9 (41)	str tot 9-10 (42)	str tot 10-11 (43)	str tot 11-M	N
1	Vidar Benjaminsen Lillomarka OL	41.54	+0.00	1.59 (1)	3.11 (2)	5.53 (13)	3.34 (2)	4.09 (8)	3.44 (2)	3.26 (5)	5.40 (1)	3.14 (1)	2.43 (2)	2.34 (23)	1.47 (2)	V
				1.59 (1)	5.10 (1)	11.03 (3)	14.37 (2)	18.46 (3)	22.30 (3)	25.56 (3)	31.36 (1)	34.50 (1)	37.33 (1)	40.07 (1)	41.54 (1)	L
2	Ståle Sønsterudbråten Lillomarka OL	42.30	+0.36	2.37 (12)	3.15 (3)	5.08 (1)	3.37 (3)	3.49 (5)	3.53 (3)	3.23 (3)	6.01 (2)	3.49 (2)	2.42 (1)	2.07 (4)	2.09 (11)	S
				2.37 (12)	5.52 (4)	11.00 (2)	14.37 (2)	18.26 (2)	22.19 (2)	25.42 (2)	31.43 (2)	35.32 (2)	38.14 (2)	40.21 (2)	42.30 (2)	L
3	Hilda Øfsthus Asker Skiklubb	43.39	+1.45	2.22 (5)	3.10 (1)	5.11 (2)	3.42 (5)	3.29 (1)	3.56 (4)	3.16 (2)	6.53 (9)	4.04 (4)	3.30 (13)	2.17 (10)	1.49 (3)	H
				2.22 (5)	5.32 (2)	10.43 (1)	14.25 (1)	17.54 (1)	21.50 (1)	25.06 (1)	31.59 (3)	36.03 (3)	39.33 (3)	41.50 (3)	43.39 (3)	A
4	Gjermund Gravir VBIL	46.34	+4.40	2.17 (2)	3.24 (4)	5.33 (7)	4.03 (9)	4.18 (12)	4.01 (6)	3.36 (9)	7.26 (13)	4.22 (10)	3.27 (11)	2.23 (17)	1.44 (1)	G
				2.17 (2)	5.41 (3)	11.14 (4)	15.17 (4)	19.35 (5)	23.36 (4)	27.12 (4)	34.38 (4)	39.00 (4)	42.27 (4)	44.50 (4)	46.34 (4)	V
5	Hallvard Fjær Lillomarka OL	47.41	+5.47	2.18 (3)	4.03 (16)	5.27 (4)	3.37 (3)	4.08 (7)	4.45 (23)	3.48 (16)	6.40 (6)	5.21 (23)	2.58 (3)	2.14 (8)	2.22 (16)	H
				2.18 (3)	6.21 (8)	11.48 (6)	15.25 (5)	19.33 (4)	24.18 (5)	28.06 (5)	34.46 (5)	40.07 (6)	43.05 (5)	45.19 (5)	47.41 (5)	L
6	Vemund Kongsnes Østmarka OK	47.43	+5.49	2.35 (8)	4.28 (30)	5.29 (6)	4.32 (16)	4.01 (6)	4.02 (7)	3.10 (1)	7.07 (10)	4.13 (6)	4.01 (18)	2.10 (5)	1.55 (5)	V
				2.35 (8)	7.03 (21)	12.32 (12)	17.04 (11)	21.05 (9)	25.07 (7)	28.17 (6)	35.24 (6)	39.37 (5)	43.38 (6)	45.48 (6)	47.43 (6)	Ø
7	Morten Moe Fet OL	49.32	+7.38	2.46 (16)	3.56 (13)	6.28 (25)	4.28 (14)	4.40 (19)	4.30 (18)	3.40 (11)	6.36 (5)	3.58 (3)	3.25 (9)	2.42 (30)	2.23 (17)	M
				2.46 (16)	6.42 (15)	13.10 (18)	17.38 (16)	22.18 (15)	26.48 (14)	30.28 (14)	37.04 (10)	41.02 (8)	44.27 (8)	47.09 (8)	49.32 (7)	F
8	Hege Feiring IL Tyrving	49.33	+7.39	3.04 (26)	3.32 (6)	6.37 (28)	4.20 (13)	4.11 (9)	4.05 (8)	3.47 (14)	6.52 (8)	4.13 (6)	3.28 (12)	2.48 (31)	2.36 (26)	H
				3.04 (26)	6.36 (11)	13.13 (20)	17.33 (15)	21.44 (13)	25.49 (11)	29.36 (10)	36.28 (7)	40.41 (7)	44.09 (7)	46.57 (7)	49.33 (8)	I
9	Tone Aamli Sundtjønn Lillomarka OL	49.59	+8.05	2.20 (4)	4.17 (22)	5.39 (9)	4.02 (8)	4.15 (11)	4.18 (15)	3.57 (19)	8.07 (20)	6.00 (34)	2.59 (4)	2.00 (1)	2.05 (10)	T
				2.20 (4)	6.37 (12)	12.16 (8)	16.18 (6)	20.33 (7)	24.51 (6)	28.48 (8)	36.55 (9)	42.55 (14)	45.54 (9)	47.54 (9)	49.59 (9)	L
10	Magne Knudsen Østmarka OK	50.41	+8.47	2.36 (10)	3.39 (8)	5.27 (4)	6.53 (44)	4.12 (10)	4.10 (10)	3.40 (11)	7.12 (11)	4.17 (8)	4.19 (26)	2.12 (6)	2.04 (8)	M
				2.36 (10)	6.15 (7)	11.42 (5)	18.35 (20)	22.47 (17)	26.57 (15)	30.37 (16)	37.49 (13)	42.06 (9)	46.25 (13)	48.37 (11)	50.41 (10)	Ø
11	Ingrid Hasaas Fossum IF	50.46	+8.52	2.59 (24)	3.59 (14)	6.26 (24)	4.33 (17)	4.20 (15)	4.44 (22)	3.34 (8)	7.28 (14)	4.22 (10)	4.11 (23)	2.18 (12)	1.52 (4)	I
				2.59 (24)	6.58 (18)	13.24 (22)	17.57 (17)	22.17 (14)	27.01 (16)	30.35 (15)	38.03 (14)	42.25 (11)	46.36 (14)	48.54 (13)	50.46 (11)	F
12	Fridtjof Jebesen Overtoppen	51.11	+9.17	2.35 (8)	3.32 (6)	6.13 (19)	4.47 (20)	4.22 (16)	4.27 (17)	4.00 (20)	8.09 (21)	4.46 (13)	3.21 (8)	2.24 (18)	2.35 (24)	F
				2.35 (8)	6.07 (6)	12.20 (9)	17.07 (12)	21.29 (11)	25.56 (12)	29.56 (13)	38.05 (15)	42.51 (13)	46.12 (10)	48.36 (10)	51.11 (12)	O
13	Harald Iwe IL GeoForm	51.45	+9.51	3.02 (25)	3.59 (14)	5.33 (7)	4.13 (12)	4.33 (17)	3.59 (5)	4.26 (25)	7.49 (17)	5.05 (20)	3.41 (14)	2.17 (10)	3.08 (36)	H
				3.02 (25)	7.01 (19)	12.34 (13)	16.47 (9)	21.20 (10)	25.19 (9)	29.45 (11)	37.34 (11)	42.39 (12)	46.20 (11)	48.37 (11)	51.45 (13)	I
14	Olav Hasaas Fossum IF	52.18	+10.24	2.56 (20)	4.27 (29)	5.48 (11)	5.33 (33)	4.19 (13)	4.33 (19)	3.53 (18)	7.30 (15)	4.53 (15)	3.55 (17)	2.18 (12)	2.13 (13)	O
				2.56 (20)	7.23 (26)	13.11 (19)	18.44 (22)	23.03 (18)	27.36 (17)	31.29 (18)	38.59 (17)	43.52 (16)	47.47 (15)	50.05 (15)	52.18 (14)	F
15	Markus Fjelde Oppsal IF	52.23	+10.29	2.50 (17)	4.25 (27)	5.53 (13)	6.44 (42)	3.43 (4)	4.08 (9)	3.24 (4)	9.19 (31)	4.07 (5)	3.25 (9)	2.21 (14)	2.04 (8)	M
				2.50 (17)	7.15 (24)	13.08 (16)	19.52 (30)	23.35 (19)	27.43 (18)	31.07 (17)	40.26 (20)	44.33 (17)	47.58 (16)	50.19 (16)	52.23 (15)	O
16	Britta Fismen Fossum IF	53.00	+11.06	2.42 (15)	3.55 (12)	5.48 (11)	4.11 (11)	4.19 (13)	4.33 (19)	4.03 (21)	8.11 (22)	5.38 (30)	5.04 (37)	2.24 (18)	2.12 (12)	B
				2.42 (15)	6.37 (12)	12.25 (11)	16.36 (7)	20.55 (8)	25.28 (10)	29.31 (9)	37.42 (12)	43.20 (15)	48.24 (19)	50.48 (17)	53.00 (16)	F
17	Roger Birkeland Telenor BIL	53.29	+11.35	2.56 (20)	4.15 (20)	5.41 (10)	3.53 (6)	3.36 (3)	4.46 (24)	3.31 (6)	8.11 (22)	5.28 (25)	4.06 (21)	2.58 (37)	4.08 (49)	R
				2.56 (20)	7.11 (23)	12.52 (15)	16.45 (8)	20.21 (6)	25.07 (7)	28.38 (7)	36.49 (8)	42.17 (10)	46.23 (12)	49.21 (14)	53.29 (17)	T
18	Simen Mortensen IL Koll	53.41	+11.47	2.58 (22)	3.51 (11)	7.58 (37)	3.56 (7)	5.01 (26)	4.21 (16)	4.39 (30)	6.28 (4)	5.52 (31)	3.13 (6)	2.39 (27)	2.45 (32)	S
				2.58 (22)	6.49 (16)	14.47 (28)	18.43 (21)	23.44 (20)	28.05 (20)	32.44 (21)	39.12 (18)	45.04 (19)	48.17 (18)	50.56 (19)	53.41 (18)	I
19	Odd Arne Lian IL Koll	53.50	+11.56	2.58 (22)	3.41 (9)	8.12 (38)	3.33 (1)	5.21 (31)	4.11 (11)	4.48 (33)	6.13 (3)	6.06 (35)	3.02 (5)	2.48 (31)	2.57 (34)	O
				2.58 (22)	6.39 (14)	14.51 (30)	18.24 (19)	23.45 (21)	27.56 (19)	32.44 (21)	38.57 (16)	45.03 (18)	48.05 (17)	50.53 (18)	53.50 (19)	I
20	Anne Trine Hoel OK Øst	54.57	+13.03	3.12 (33)	4.19 (24)	6.13 (19)	5.11 (26)	5.17 (30)	4.56 (26)	4.17 (23)	6.50 (7)	4.55 (16)	5.10 (39)	2.22 (16)	2.15 (14)	A
				3.12 (33)	7.31 (27)	13.44 (23)	18.55 (23)	24.12 (25)	29.08 (24)	33.25 (23)	40.15 (19)	45.10 (20)	50.20 (20)	52.42 (20)	54.57 (20)	O
21	Mats Olav Berg Lillomarka OL	55.42	+13.48	2.38 (13)	4.14 (19)	7.29 (33)	5.02 (24)	5.22 (32)	5.05 (28)	4.33 (27)	7.17 (12)	5.23 (24)	4.10 (22)	2.26 (20)	2.03 (6)	M
				2.38 (13)	6.52 (17)	14.21 (25)	19.23 (27)	24.45 (28)	29.50 (28)	34.23 (27)	41.40 (23)	47.03 (25)	51.13 (24)	53.39 (24)	55.42 (21)	L