

VETERANBESTENOTERINGER: Raumnnes & Årnes IL pr. 31.12.2020..

MENN 35-39 år:

60m	7,7sek	Ole Thorleif Krogstad-49	Årnes,	13.08.86
100m	12,0	Arild Nilsen -43	Årnes,	03.08.80
200m	24,3	Arild Nilsen-43	Grong,	26.08.79
400m	52,5	Arild Nilsen-43	Larvik,	09.08.81
800m	1,59,7	Arild Nilsen	Stovner,	28.07.82
1000m	2.48.4	Sverre Rimstad-45	Årnes,	05.08.81
1500m	4.05.9	Harald Ødegård -46	Stovner,	25.07.84
1609m	5,24,4	Jan-Erik Rybråten-55	Årnes,	12.06.92
3000m	8.35.6	Arne Moen -44	Bislett,	23.07.80
5000m	14,43,0	Arne Moen	Bislett,	17.06.82
10000m	31.17.4	Arne Moen	Stovner,	02.07.79
110m H	20,8	Harald Ødegård-46	Strømmen,	26.05.82
200m H	29,5	Arild Nilsen	Rolvstrud	03.09.81
400m H	60,9	Arild Nilsen	Bislett,	20.06.81
3000m hin	9.22.3	Harald Ødegård	Stovner,	21.05.81
høyde	1,50	Sverre Rimstad-44	Rolvstrud,	03.09.81
lengde	5,78	Arild Nilsen	Årnes,	16.09.79
tresteg	11,47	Ole Th. Krogstad-49	Årnes,	07.08.85
stav	2,30	Sverre Rimstad	Rolvstrud,	03.09.81
Kule 7kg	10,26	Harald Bjerke-46	Årnes,	15.09.82
Slegge 7kg	24,68	Jon Fyhri-45	Rolvstrud,	26.08.80
Diskos 2kg	29,73	Harald Bjerke-46	Årnes,	04.09.82
Spyd 8hg	36,80	Stian Kløfta-73	Årnes,	11.06.2008
½-maraton	1.08.37.0	Arne Moen	Haga,	28.05.83
1/1maraton	2.28.47.0	Børn Fuglerud-51	Drammen,	04.40.87

STAFETTER, 35-39 år:

4x100m	48,4	Nadderud,	24.08.84
John Andersen-44, Sverre Rimstad-44, Ole T. Krogstad-49, Arild Nilsen-43			
4x400m	3,40,0	Nadderud	24.08.84.
Ole T. Krogstad-49, Knut Rimstad-49, Arvid Johansen-49, Arild Nilsen-43			
1000m stafett	2,11,5	Fana	29.07.84.
John Andersen-44, Sverre Rimstad-44, Ole T. Krogstad-49, Arild Nilsen-43			

Innendørs: 35-39 år:

lengde u/t	2,79	Ole T. Krogstad-49	Runni U.sk. Årnes	20.03.85
høyde u/t	1,12	Ole T. Krogstad	Runni U.sk. Årnes	06.03.86

MENN 40-44 år:

60m	7,9	Arild Nilsen-43	Årnes,	29.08.84
100m	12,5	Arild Nilsen	Lørenfallet.	25.06.83
200m	24,5	Arild Nilsen	Årnes,	13.07.83
400m	53,2	Arild Nilsen	Stovner,	25.07.83
800m	1,59,7	Bjørn Armand Husås -39	Larvik,	07.08.82
1000m	2,58,7	Rolf Karl Hexeberg-51	Årnes,	08.09.93
1500m	4.04.82	Harald Ødegård-56	Malmø. SVE01.	01.08.86
1609m	5,12,6	Rolf Karl Hexeberg-51	Årnes,	12.06.92
3000m	8.41.7	Harald Ødegård	Jessheim,	01.09.88
5000m	15.08.1	Arne Moen-44	Fana,	28.07.84
10000m	31.29.6	Arne Moen	Jessheim,	03.09.87
110m H	22.07	Sverre Rimstad- 44	Mosjøen,	20.07.85
200m H	31,8	Arild Nilsen	Årnes,	31.08.83
400m H	62,9	Sverre Rimstad-44	Fana,	29.07.87
3000m hin.	9,28,8	Harald Ødegård	Stovner,	16.07.86
høyde	1.52	Mads Rimstad -75	Årnes	05.06.2019
lengde	5,55	Arild Nilsen-43	Lørenfallet	27.08.85
tresteg	11,57	Sverre Rimstad-44	Jessheim,	01.08.86
stav	2,34	Erland Madsen -25	Årnes,	18.09.68
kule 7kg	10,73	Andreas Jahr -25	Årnes,	11.09.68
slegge 7kg	24,39	Andreas Jahr	Årnes,	20.09.68
diskos 2 kg	26.20	Erland Madsen	Årnes,	18.08.68
spyd 800gr.	36.02	Andreas Jahr	Årnes	08.08.69
1/2maraton	1,10,32,0	Arne Moen-44	Haga	25.05.86
1/1maraton	2.29.40.0	Bjørn Moløkken-43	Drammen,	04.10.87

Innendørs: 40-44 år:

400m	57,9	Harald Ødegård -46	Ekebergh.	22.01.89
800m	2.06.3	Bjørn Armand Husås, -39	Drammensh	24.02.80
1500m	4,12,6	Harald Ødegård -46	Ekebeghall,	22.01.89
lengde u/t	2,95	Arne Søgård-36	Framtun sko, Haga	11.02.80
høyde u/t	1,40	Arne Søgård-36	Stav sk., Sjetten	23.03.80
Tresteg u/t	6,85	Mads Rimstad -78	Nes Arena	09.04.2019

MENN 45-49 år:

60m	8,1	John Andersen -44	Årnes,	21.06.89
100m	13.2	John Andersen	Årnes,	07.07.93
200m	26,2	John Andersen	Bjørkel.	10.09.89

400m	58,4	John Andersen	Nadderud,	09.06.90
800m	2.07.23	Harald Ødegård-46	Jessheim,	25.06.94
1000m	2,59,8	Harald Ødegård-46	Årnes,	09.09.92
1500m	4,13,78	Harald Ødegård	Kristiansand,	02.07.92
1609m	4.36.1	Harald Ødegård	Årnes,	30.05.92
3000m	8,57,5	Arne Moen-44	Jessheim,	24.08.90
5000m	15.26.0	Harald Ødegård	HuddingeSVE	03.07.95
10000m	32.47.9	Arne Moen	Larvik,	01.07.89
110m H				
200m H				
400m H	1,10,75	Harald Ødegård-46	Skjåk,	12.09.95
2000m hin.	6,27,37	Harald Ødegård-46	Marienlyst,	15.05.94
3000m hi.	9,42,78	Harald Ødegård	Voss,	25.07.92
høyde	1,50	Lars Kjuus -65	Årnes,	09.06.2010
	1,50	Mads Rimstad. -75	Brandbu	26.08.2020.
lengde	5,20	Karsten Antonsen -33	Årnes,	04.06.80
tresteg	10,62	Karsten Antonsen	Årnes,	13.06.79
stav				
kule 7kg	12.04	Andreas Jahr-25	Årnes,	10.10.70
slegge 7kg	24,88	Mads Rimstad -75	Brandbu	26.08.2020.
diskos2kg	35,26	Andreas Jahr	Årnes,	10.10.70
spyd 800gr.	33,04	Karsten Antonsen-33	Rolvstrud,	04.09.80
1/2maraton	1,09,56,0	Arne Moen -44	Moelv,	29.07.89
1/1maraton	2.37.48.0	Arne Moen	Drammen,	07.10.89

STAFETTER 40-49 år:

4 x 100m	51,2		Brummunddal,	17.06.89
Ole T. Krogstad-49, Harald Ødegård-46, John Andersen-44, Knut Rimstad-49				
4 x 400m	3,48,3		Brummunddal	17.06.89
O. T. Krogstad-49, H. Ødegård-46, J. Andersen-44, K. Rimstad-49				
4 x 1500m	17,56,1		Brummunddal	17.06.89
Arne E. Arnesen-44, Arne Moen-44, Ole T. Krogstad-49, H. Ødegård-46				
1000m stafett	2,14,91		Bislett	10.08.86
J. Andersen-44, Sverre Rimstad-44, Harald Ødegård-46, Arild Nilsen-43				

Innendørs: 45-49 år:

400m	1,00,30	John Andersen -44	Ekebergh	24.02.91
800m	2.09.79	Harald Ødegård -46	Stangehallen	28.02.93
1500m	4,23,29	Harald Ødegård -46	Ekebeghall.	24.02.91
3000m	9,29,16	Harald Ødegård -46	Stangehallen	06.02.94.

lengde u/t	3,01	Arne Søgård-36	Vågsbygd,	10.03.84
Lengde	4,35	Mads Rimstad -75	Nes Arena	31.12.2020.
høyde u/t	1,48	Arne Søgård-36	Tjølling,	13.03.83
Høyde	1,55	Mads Rimstad, -75	Nes Arena	19.12.2020
Tresteg u/t	6,86	Mads Rimstad -75	Nes Arena	19.12.2020
Kule 7 kg	9,85	Mads Rimstad -75	Nes Arena	25.01.2020

MENN 50-54 år:

60m	8.0	Arne Søgård-36	Årnes,	13.08.86
100m	12,9	Arne Søgård	Årnes,	24.06.87
200m EL	27.39	Arne Søgård	Bislett,	09.08.86
400m	58,77	Harald Ødegård -46	Stovner,	07.08.98
600m	1,41,38	Harald Ødegård-46	Jessheim,	22.05.2000
800m	2,14,3	Harald Ødegård	Trasop,	16.06.97
1000m	2,52,8	Harald Ødegård	Årnes,	28.05.97
1500m	4,22,20	Harald Ødegård	Bislett,	18.06.96
1609m	5.58.0	Rolf Barbakken-42	Årnes,	12.06.92
3000m	9,25,2	Arne Moen -44	Jessheim,	29.08.94
5000m	16,20,40	Harald Ødegård-46	Bislett,	19.06.96
10000m	33,59,63	Øystein Syversen-52	Askim,	30.06.2002
110m H				
200m H	35.08	Harald Ødegård-46	Jessheim,	23.09.99
300m H	51,88	Harald Ødegård	Florø.	29.06.97
400m H				
2000m hi.	7.02.11	Harald Ødegård	Jessheim,	23.08.99
3000mhi.	10,22,01	Harald Ødegård	Durba, SAF	27.07.97
høyde	1,45	Arne Søgård-36	Årnes,	21.09.88
lengde	4,12	Harald Ødegård-46	Jessheim,	02.06.96
tresteg				
stav				
kule 6 kg.	8, 69	Lars Kjuus -65	Årnes,	03.06.2015
slegge				
diskos 1kg	28,22	Hans Østvold -53	Årnes,	20.09.2006
spyd 700gr	28,02	Lars Kjuus -65	Årnes,	06.05.2015
1/2maraton	1,11,22,0	Øystein Syversen-52	Drammen,	06.10.2002
1/1maraton	2.49.10.0	Bjørn Moløkken -43	Oslo,	09.09.95
5kamp	2543p	Harald Ødegård -46	Jessheim,	02.06.96
(4,12 - 26,04 - 29,0 - 16,52 - 4,36,3)				

Innendørs: 50-54 år:

200m	28,19	John Andersen -44	Stangehall.	04.03.95
800m	2,18,30	Harald Ødegård -46	Stangehall	03.03.96
1500m	4,25,73	Harald Ødegård -46	Stangehall	13.01.96
3000m	9,17,86	Harald Ødegård -46	Stangehall	14.01.96
Lengde u/t:	2,97	Arnes Søgård -36	Jessheimhallen,	19.03.88
Høyde u/t:	1,50	Arnes Søgård -36	Jessheimhallen	16.03.89

MENN 55-59 år:

60m				
100m	14,4	John Andersen-44	Stovner,	05.06.2000
200m	29,2	John Andersen -44	Trasop,	11.06.2001
400m	63,79	Harald Ødegård -46	Trasop,	11.06.2001
800m	2,20.2	Harald Ødegård-46	Trasop,	11.06.2001
1000m	3.05.3	Harald Ødegård	Årnes,	18.09.2002
1500m	4,31,2	Harald Ødegård	Jessheim,	14.06.2001
1609m				
3000m	10.07.7	Harald Ødegård	Lørenfallet,	10.09.2002
5000m	16,55,72	Harald Ødegård	Brisbane, AUS,	07.07.2001
10000m				
110m H				
200m H	38,42	John Andersen-44	Jessheim	23.08.99
300m H	52,57	Harald Ødegård	EskilstunaSVE	19.06.2001
400m H				
3000m hi.	10,47,88	Harald Ødegård	Bislett,	19.06.2001
høyde				
lengde				
tresteg				
stav				
kule				
slegge				
diskos				
spyd				
1/2maraton	1,29,15,0	Sigurd Kårstad-23	Haga,	30.05.81
1/1maraton	2,56.48.0	Sigurd Kårstad-23	Drammen,	30.09.79

Innendørs: 55-59 år:

200m	29,06	John Andersen -44	Stangehall.	25.03.2000
800m	2,18,63	Harald Ødegård -46	Boudox, Fr	11.03.2001
1500m	4,44,93	Harald Ødegård -46	Sindelfingen, Tys	14.03.2004
3000m	9,58,65	Harald Ødegård -46	Stangehall.	25.03.2001

MENN 60-64 år:

60m			
100m			
200m	31,2	Harald Ødegård -46	Stovner, 27.05.2009
400m	1.10.8	Harald Ødegård -46	Stovner, 27.05.2009
800m	2,28,10	Harald Ødegård-46	RiccioneITA 06-09.2007
1000m			
1500m	4,52,15	Harald Ødegård-46	Geithus, 02.07.2006
1609m			
3000m	10,42,88	Harald ødegård-46	Geithus, 30.06.2006
5000m	18,45,90	Harald Ødegård-46	Geithus, 02.07.2006
10000m			
100mH			
200mH			
300mH	55.59	Harald Ødegård-46	Malmø,SVE 01.09.2008
2000m hi.	7.03.49	Harald Ødegård-46	Poznam, 30.07.2006
Høyde	1.34	Hans Østvold -53	Modum 13.08.2016
lengde			
tresteg			
stav			
kule 5 kg	8,67	Hans Østvold -53	Årnes, 05.06.2013
slegge			
diskos 1 kg	25,31	Hans Østvold -53	Modum 13.08.2016
spyd 6hg	25,92	Harald Bjerke-46	Årnes, 06.06.2007
1/2maraton	1.27.20.0	Sigurd Kårstad-23	Oslo, 01.09.84
1/1maraton	3,25,28.0	Sigurd Kårstad-23	Drammen, 07.10.84

Innendørs: 60-64 år:

200m	30,75	Arne Søgård -36	Stangehall. 01.03,97
800m	2,24,74	Harald Ødegård -46	Stangehall. 29.01.2006
1500m	4,50,75	Harald Ødegård -46	Stangehll. 28.01.2006
3000m	10.33.42	Harald Ødegård -46	Helsingfors 22.03.2007
lengde u/t	2,79	Arne Søgård-36	Stangehall. 01.03.97
høyde u/t	1,43	Arne Søgård-23	Rotnes sk, Nittedal,09.03.96

MENN 65-69 år:

60m	11,3	Hans Østvold-53	Årnes 25.09.2019
-----	------	-----------------	------------------

100m	15,5	Karsten Antonsen-33	Årnes,	15.08.98
200m	32,4	Harald Ødegård -46	Stovner,	30.05.2012
400m	1.13.9	Harald Ødegård	Stovner.	01.06.2011
800m	2,45.3	Harald Ødegård	Lørenfallet,	07.06.2011
1000m				
1500m	5.09.09	Harald Ødegård -46	Vilmannstr.,	03.07.2011
1609m				
3000m	11,14,25	Harald Ødegård -46	Marienlyst,	26.08.2011
5000m	19,54,46	Harald Ødegård	Marienlyst,	28.08.2011
10000m				
100m H				
200mH				
300mH				
2000m hin.	8.05,67	Harald Ødegård -46	Hradek, Tsj	20.08.2012
Høyde	1,25	Hans Østvold -53	Årnes	05.09.2018
Lengde	3.55	Karsten Antonsen-33	Årnes,	19.08.98
Tresteg	6.82	Rolf Barbakken-42	Årnes.	09.06.2010
Stav				
Kule 5kg	8,16	Hans Østvold -53	Årnes,	06.06.2018
Slegge				
Diskos				
Spyd				
1/2maraton	1,38,09,0	Sigurd Kårstad-23	Drammen,	02.10.88
Innendørs, 65-69 år:				
800m	2,44,22	Harald Ødegård -46	Gent, Belgia	17.03.2011
1500m	5,17,40	Harald Ødegård -46	Gent	20.03.2011
3000m	11,23,67	Harald Ødegård -46	Gent	16.03.2011
MENN 70-74 år:				
60m	9,9	Arild Nilsen -43	Årnes	23.08.2017
100m	16.44	Arne Søgård-36	Tønsberg,	16.08.2008
200m	34,23	Arne Søgård-36	Tønsberg,	17.08.2008
400m	1,21,6	Harald Ødegård -46	Årnes,	31.05.2017
800m	2,58,1	Harald Ødegård -46	Jessheim	15.10.2016
1000m				
1500m	5,53,6	Harald Ødegård -46	Jessheim,	01.06.2017
1609m				
3000m	12,38,68	Harald Ødegård -46	Knarvik,	23.06.2017
5000m	21,55,78	Harald Ødegård -46	Odense, Da.	01.07.2016

80m H				
200m H				
300m H				
2000m hin.	8.54.18	Harald Ødegård -46	Malaga,	07.09.2018
Høyde				
Lengde	3,02	Rolf Barbakken-42	Årnes,	05.09.2012
Tresteg	6,70	Rolf Barbakken -42	Årnes,	30.05.2012
Stav				
Kule 4kg	7,68	Karsten Antonsen-33	Årnes,	10.09.2003
Slegge				
Diskos 1kg	24.47	Karsten Antonsen-33	Årnes,	12.10.2005
Spyd	600gr. 17,04	Karsten Antonsen -33	Årnes,	17.08.2005

Innendørs, 70-74 år:

800m	3,00,06	Harald Ødegård -46	Huddinge, S.	10.03.2017
1500m	5,47,87	Harald Ødegård -46	Nes Arena	04.03.2017
3000m	12,28,58	Harald Ødegård -46	Huddinge, Sv	11.03.17
Lengde u/t	2,63	Arne Søgård-36	Stangehall.	01.04.2006
Høyde u/t	1,39	Arne Søgård-36	Stangehall.	01.04.2006
Tresteg m/t	5,29	Rolf Barbakken -42	Nes Arena,	01.03.2016

MENN 75-79 år:

60m	10,2	Arild Nilsen -43	Årnes	30,05,2018
100m	16.6	Arild Nilsen - 43	Årnes	30,05,2018
800m	3,36,1	Sigurd Kårstad-23	Jessheim,	17.08.98
1500m	7.06.4	Sigurd Kårstad-23	Jessheim,	15.06.98
3000m	15.46.9	Sigurd Kårstad-23	Jessheim,	17.08.2000
Lengde	3,20	Arild Nilsen, -43	Årnes	30.05.2018
Tresteg	5,55	Rolf Barbakken -42	Årnes	31.05.2017
kule 4kg	8,63	Bjarne Gunneriussen -34	Årnes,	05.06.2013
spyd 500gr	28,11	Bjarne Gunneriussen -34	Marienlyst	28.08.2011
1/2maraton	2.08.37.0	Sigurd Kårstad-23	Oslo,	12.09.98

Innendørs: 75-59 år:

Lengde	2,55	Rolf Barbakken -42	Nes Arena	25.04.2017
Tresteg	5,94	Rolf Barbakken -42	Nes Arena	05.03.2017
Lengde u/t	2,38	Arne Søgård. -36	Gjønneshal, Bekkestua.	27.01.2013
Høyde u/t	1,25	Arne Søgård -36	Gjønneshal.	27.01.2013
Tresteg u/t	4,85	Rolf Barbakken- 42	Nes Arena	18.04.2017

MENN 80-84 år:

800m 4,35,0

1500m 9,20.0

Sigurd Kårstad-23

Sigurd Kårstad-23

Jessheim. 25.09.2003

Jessheim, 10.06.2004