

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	140
----------------------------------	------------

MENN SENIOR

Der flere har forbedret klubbrekorden i samme stevne er bare beste rekord oppført
--

60m E	
--------------	--

9.34	Gudmund Bjotveit	77	Nadderud	19.06.1988
8.67	Gudmund Bjotveit	77	Grimstad	08.07.1989
8.43	Gudmund Bjotveit	77	Lillehammer/Ss	23.06.1990
7.66	Jørgen Hjelm Bakkerud	74	Jessheim	26.09.1991
7.63	Frank Øines	68	Jessheim	08.06.2000
7.61	Martin Opaker	94	Asker/Fø	06.06.2010

60m M	
--------------	--

9.5	Hans Gystad	10	Jessheim	13.08.1923
7.2	Fredrik Falch	98	Jessheim	19.09.1926
7.2	Wilhelm Løken	00	Jessheim	25.09.1927

100m E	
---------------	--

11.93	Bjørn Tore Ottersen	66	Helsingborg, SWE	09.07.1983
11.91	Bjørn Tore Ottersen	66	Kirkenær	19.05.1984
11.67	Jo Henning Hals Nilssen	67	Fredrikstad	28.06.1987
11.52	Ola Nerhagen	71	Lillestrøm	25.06.1989
11.49	Jo Henning Hals Nilssen	68	Jessheim	27.06.1992
11.21	Tom Erik Olsen	74	Trondheim/Le	04.07.1992
10.98	Tom Erik Olsen	74	Oslo/Bi	30.06.1995

100m M	
---------------	--

12.5	Sverre Einarsen	02	Jessheim	07.08.1921
12.2	Willy Løken	00	Jessheim	21.08.1921
12.1	Willy Løken	00	Jessheim	17.09.1922
11.8	Fredrik Falch	98	Jessheim	13.08.1923
11.8	Fedrik Falch	98	Jessheim	05.06.1926
11.8	Willy Løken	00	Årnes	09.09.1928
11.7	Willy Løken	00	Jessheim	24.08.1930
11.7	Tor Mikalsen	14	Jessheim	09.09.1934
11.6	Magne Haave	12	Eidsvoll	02.08.1938
11.4	Magne Haave	12	Årnes	07.08.1938
11.4	Magne Haave	12	Jessheim	10.09.1939
11.4	Kjell Kristoffersen	28	Jessheim	01.07.1951
11.2	Thorstein Gystad	67	Jessheim	01.06.1993
11.1	Frank Øines	68	Jessheim	22.09.1994
11.1	Frank Øines	68	Jessheim	29.05.1997

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	141
----------------------------------	------------

150m E	
---------------	--

18.90	Jørgen Hjelm Bakkerud	74	Oslo/La	12.05.1990
17.83	Terje Grime	59	Oslo/La	09.05.1992
17.54	Frank Øines	68	Jessheim	23.08.1999

200m E	
---------------	--

24.12	Bjørn Tore Ottersen	66	Oslo/Bi	18.07.1983
23.40	Thorstein Gystad	67	Lillehammer/Ss	18.07.1987
23.39	Ole Petter Henriksen	63	Oslo/Bi	18.08.1987
23.04	Tom Erik Olsen	74	Sofiemyr	14.06.1992
22.96	Frank Øines	68	Oslo/Bi	18.07.1994
22.35	Tom Erik Olsen	74	Tønsberg/Gr	27.05.1995
22.21	Andreas Roth	93	Karlstad, SWE	23.07.2013

200m M	
---------------	--

31.7	Arild Jørgensen	10	Jessheim	13.07.1926
27.4	Halvor Lund	06	Eidsvoll	15.06.1930
25.2	Willy Løken	00	Jessheim	14.08.1931
25.1	Gunnar Ruud	17	Kløfta	12.06.1938
25.0	Olaf Tronrud	10	Nannestad	11.06.1939
24.2	Kjell Kristoffersen	28	Eidsvoll	08.07.1951
24.2	Leif Møster	34	Kløfta	22.09.1958
24.2	Leif Møster	34	Kløfta	22.09.1958
24.1	Jon Martinsen	47	Lillestrøm	23.08.1964
23.5	Rolf Fredagsvik	42	Hamar	01.08.1965
23.5	Finn Ugletveit	49	Lillestrøm	10.09.1967
23.5	Arve Bogstad	41	Råholt	23.08.1968
23.3	Finn Ugletveit	49	Strømmen	17.08.1969
23.2	Bjørn Tore Ottersen	66	Oslo/St	06.07.1984
23.2	Thorstein Gystad	67	Jessheim	02.07.1987
23.0	Ola Nerhagen	71	Bjørkelangen	10.09.1989

300m E	
---------------	--

40.25	Jørgen Hjelm Bakkerud	74	Oslo/La	06.05.1989
39.36	Jørgen Hjelm Bakkerud	74	Skien	10.08.1990
39.00	Espen Hofoss	76	Oslo/Bi	27.09.1994
38.14	Jørn Jevne	64	Oslo/La	10.05.1997
37.42	Vegard Løberg Gjelsvik	92	Göteborg, SWE	01.07.2007
36.14	Andreas Roth	93	Oslo/Bi	19.05.2010
35.12	Andreas Roth	93	Moss/Me	01.08.2011
34.88	Andreas Roth	93	Nadderud	03.05.2012

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	142
----------------------------------	------------

300m M	
---------------	--

46.5	Kåre Gismervik	57	Råholt	19.09.1970
43.3	Kåre Gismervik	57	Lillestrøm	19.09.1971
42.1	Kåre Svensson	61	Strømmen	23.08.1976
40.1	Per Kristian Aarstad	86	Jessheim	18.04.2002

400m E	
---------------	--

51.06	Bjørn Tore Ottersen	66	Raufoss	23.06.1984
50.34	Hans Jørgen Borgen	70	Sofiemyr	11.06.1989
49.85	Frank Øines	68	Oslo/Bi	27.07.1995
49.37	Thomas Roth	91	Lillehammer/Ss	20.06.2009
48.58	Thomas Roth	91	Nadderud	13.06.2010
48.38	Andreas Roth	93	Oslo/Bi	09.06.2011
47.77	Andreas Roth	93	Oslo/Bi	07.06.2012
47.54	Andreas Roth	93	Oslo/Bi	13.05.2013
47.46	Andreas Roth	93	Gateshead, GBR	22.06.2013
47.37	Andreas Roth	93	Tønsberg/Gr	23.08.2013
47.14	Andreas Roth	93	Oslo/Bi	11.06.2014

400m M	
---------------	--

57.8	Sverre Einarsen	02	Jessheim	21.08.1921
56.4	Willy Løken	00	Jessheim	17.09.1922
55.1	Harald Furuseth	07	Jessheim	05.07.1931
55.0	Erik Lerdahl	10	Jessheim	20.08.1933
54.6	Harald Furuseth	07	Jessheim	27.08.1933
54.6	Harald Furuseth	07	Oslo/Bi	27.08.1935
54.6	Svein Skolt	25	Hauer seter	20.08.1949
52.1	Kjell Kristoffersen	28	Oslo/Bi	20.06.1951
52.1	Kjell Kristoffersen	28	Jessheim	07.09.1952
51.9	Einar Hellum	47	Oslo/Bi	08.07.1966
51.7	Odd Mikkelsen	37	Råholt	26.08.1967
51.7	Bjørn Tore Ottersen	66	Oslo/Bi	13.06.1983
51.6	Kjell Frostelid	61	Oslo/St	22.05.1985
51.0	Bjørn Tore Ottersen	66	Romedal	26.05.1985
50.5	Bjørn Tore Ottersen	66	Oslo/St	04.06.1986

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	143
----------------------------------	------------

600m	
-------------	--

1:34.5	Harald Lindstrøm	54	Årnes	16.09.1970
1:28.93	Espen Hofoss	76	Oslo/Bi	29.09.1994
1:23.90	Thomas Roth	91	Lillestrøm	27.09.2008
1:22.73	Thomas Roth	91	Oslo/La	07.10.2008
1:19.92	Thomas Roth	91	Nadderud	05.05.2009
1:19.02	Thomas Roth	91	Lillestrøm	12.09.2009
1:18.8	Thomas Roth	91	Trondheim	29.04.2010
1:18.24	Thomas Roth	91	Nittedal	20.09.2014

800m	
-------------	--

2:17.6	Sverre Einarsen	02	Jessheim	07.08.1921
2:12.1	Harald Furuseth	07	Jessheim	14.08.1931
2:09.0	Erik Lerdahl	10	Lillestrøm/Vi	24.07.1932
2:05.3	Erik Lerdahl	10	Lillestrøm	03.09.1933
2:04.1	Erik Lerdahl	10	Jessheim	13.08.1939
2:02.2	Svein Skolt	25	Lillestrøm/Vi	13.08.1949
2:00.3	Svein Skolt	25	Oslo/Bi	06.06.1950
1:59.7	Einar Hellum	47	Oslo/Bi	20.05.1964
1:57.9	Einar Hellum	47	Råholt	13.08.1966
1:57.7	Einar Hellum	47	Råholt	28.08.1966
1:56.3	Odd Mikkelsen	37	Råholt	27.08.1967
1:54.5	Raymond Trondsen	47	Oslo/Bi	06.08.1974
1:53.4	Trygve Stanger	62	Bjørkelangen	30.08.1987
1:52.61	Hans Jørgen Borgen	70	Raufoss	27.06.1989
1:52.42	Thomas Roth	91	Bergen/Fa	16.08.2008
1:50.39	Thomas Roth	91	Lillehammer/Ss	01.09.2009
1:48.16	Thomas Roth	91	Oslo/Bi	19.05.2010
1:46.88	Thomas Roth	91	Helsinki, FIN	28.06.2012
1:46.15	Thomas Roth	91	Huesden, BEL	19.07.2014

1000m	
--------------	--

3:15.8	Odd Eldevik	14	Jessheim	26.09.1931
3:00.9	Martin Furuseth	53	Lillestrøm	21.08.1970
2:42.1	Harald Lindstrøm	54	Råholt	28.07.1971
2:38.3	Arne Luke	44	Lørenfallet	01.08.1972
2:36.7	Harald Lindstrøm	54	Gjøvik	26.08.1972
2:32.8	Harald Lindstrøm	54	Oslo/Bi	04.10.1975
2:28.30	Vetle Aasland	91	Karlstad, SWE	23.07.2009
2:21.14	Thomas Roth	91	Göteborg, SWE	05.09.2015

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	144
----------------------------------	------------

1500m

4:46.0	Einar Lund	98	Jesshim	09.09.1923
4:39.7	Einar Lund	98	Jessheim	06.07.1924
4:30.0	Erik Lerdahl	10	Lillestrøm/Vi	26.07.1930
4:29.8	Lauritz Lund	06	Jessheim	24.08.1930
4:28.6	Jens Lerdahl	08	Jessheim	02.07.1933
4:27.3	Erling Støverud	08	Eidsvoll	30.07.1933
4:14.9	Erik Lerdahl	10	Jessheim	05.08.1933
4:13.3	Erik Lerdahl	10	Jessheim	12.08.1939
4:05.2	Svein Skolt	25	Oslo/Bi	07.07.1950
4:05.0	Odd Mikkelsen	37	Jessheim	19.08.1965
4:02.6	Torgeir Sørum	45	Råholt	24.08.1967
3:59.7	Torgeir Sørum	45	Råholt	17.07.1968
3:56.4	Harald Lindstrøm	54	Oslo/Bi	03.09.1974
3:54.4	Harald Lindstrøm	54	Oslo/Bi	19.08.1975
3:52.6	Vidar Birkelund	56	Oslo/St	15.08.1984
3:52.54	Øystein Syversen	52	Oslo/Bi	18.07.1983
3:51.9	Trygve Stanger	62	Jessheim	24.08.1987
3:47.21	Vetle Aasland	91	Oslo/Bi	20.08.2011
3:43.75	Vetle Aasland	91	Nadderud	17.06.2012

1mile 1609m

4:33.8	Ole Fredrik Mørck	62	Årnes	30.05.1992
4:28.0	Tor Erik Nyquist	67	Jessheim	25.08.1995
4:14.87	Carl Jørgen Owre	82	Oslo/Bi	27.07.1999
4:06.91	Vetle Aasland	91	Mölnadal, SWE	04.08.2012

2000m

6:06.5	Hans Georg Haug	67	Jessheim	03.10.1983
5:52.88	Vegard Løberg Gjelsvik	92	Oslo/Bi	20.08.2006

3000m

9:56.5	Erik Lerdahl	10	Jessheim	14.09.1930
9:40.1	Erik Lerdahl	10	Gjøvik	28.09.1930
9:28.2	Erik Lerdahl	10	Jessheim	11.09.1932
9:24.1	Erik Lerdahl	10	Jessheim	10.09.1933
9:22.0	Erik Lerdahl	10	Jessheim	09.08.1938
8:53.2	Svein Skolt	25	Oslo/Bi	01.06.1951
8:47.2	Torgeir Sørum	45	Oslo/Bi	08.09.1967
8:25.2	Harald Lindstrøm	54	Oslo/Bi	05.09.1974
8:25.2	Harald Lindstrøm	54	Oslo/St	28.06.1976
8:14.30	Øystein Syversen	52	Oslo/Bi	19.05.1983
8:13.20	Vidar Birkelund	56	Oslo/Bi	19.06.1984

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	145
----------------------------------	------------

5000m	
--------------	--

20:11.2	Sverre Einarsen	02	Jessheim	07.08.1921
20:05.0	Sverre Einarsen	02	Jessheim	21.08.1921
19:24.0	Einar Lund	98	Jessheim	18.09.1921
18:01.0	Einar Lund	98	Jessheim	17.09.1922
17:43.4	Hans Antonsen	06	Jessheim	11.09.1927
16:48.6	Erik Lerdahl	10	Lillestrøm/Vi	27.07.1930
16:21.6	Lauritz Lund	06	Oslo/Gr	08.08.1931
16:19.0	Erik Lerdahl	10	Oslo/Bi	20.08.1938
16:14.6	Svein Skolt	25	Hauer seter	21.08.1949
16:14.6	Svein Skolt	25	Sand	19.08.1950
16:08.0	Svein Skolt	25	Jessheim	11.07.1951
15:37.0	Svein Skolt	25	Jessheim	16.07.1952
15:34.4	Ragnar Lund	43	Råholt	06.07.1966
14:38.0	Harald Lindstrøm	54	Oslo/Bi	23.09.1975
14:33.8	Øystein Syversen	52	Nadderud	28.06.1983
14:29.2	Vidar Birkelund	56	Oslo/St	29.06.1983
14:15.67	Vidar Birkelund	56	Lillehammer/Ss	31.05.1984

10000m	
---------------	--

34:37.4	Lauritz Lund	06	Oslo/Fu	21.06.1931
33:25.6	Svein Skolt	25	Jessheim	17.08.1952
33:05.0	Håvard Uhlen	39	Lillestrøm	17.09.1962
32:27.0	Ragnar Lund	43	Råholt	19.06.1966
31:20.4	Harald Lindstrøm	54	Oslo/Bi	04.10.1975
30:32.48	Øystein Syversen	52	Trondheim/Le	31.07.1983
30:13.36	Vidar Birkelund	56	Øvre Årdal	26.08.1984
30:05.24	Vidar Birkelund	56	Oslo/Bi	20.05.1985
29:57.28	Vidar Birkelund	56	Sandnes	10.08.1986

110m hekk 106.7 cm E	
-----------------------------	--

15.75	Jo Henning Hals Nilssen	68	Oslo/Bi	20.09.1986
15.46	Jo Henning Hals Nilssen	68	Nesbyen	14.08.1987
15.24	Ole Petter Henriksen	63	Oslo/Bi	18.08.1987
14.85	Jo Henning Hals Nilssen	68	Tønsberg/Gr	20.06.1992
14.81	Tom Erik Olsen	74	Mosjøen	14.08.1992
14.65	Tom Erik Olsen	74	Jessheim	19.08.1994
14.37	Tom Erik Olsen	74	Tønsberg/Gr	27.05.1995
14.12	Tom Erik Olsen	74	Oslo/Bi	02.07.1995

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	146
----------------------------------	------------

110m hekk 106.7 cm	
---------------------------	--

21.1	Jacob Hofseth	13	Nannestad	18.09.1938
18.7	Gunnar Jyssum	17	Kløfta	06.08.1939
16.9	Gunnar Jyssum	17	Jessheim	13.08.1939
15.4	Ole Petter Henriksen	63	Jessheim	04.06.1987
15.2	Jo Henning Hals Nilssen	68	Lillehammer/Ss	17.07.1987

200m hekk 76.2 E	
-------------------------	--

29.50	Jørn Jevne	64	Jessheim	23.08.1999
29.32	Frank Øines	68	Jessheim	31.08.2000

200m hekk 76.2 cm M	
----------------------------	--

29.3	Odd Kristiansen	47	Jessheim	27.07.1973
29.3	Jo Henning Hals Nilssen	68	Jessheim	03.10.1983
25.9	Jo Henning Hals Nilssen	68	Jessheim	23.09.1987

300m hekk 91.4 cm E	
----------------------------	--

40.83	Jørgen Hjelm Bakkerud	74	Haugesund	01.08.1992
-------	-----------------------	----	-----------	------------

400m hekk 91.4 cm E	
----------------------------	--

63.35	Molvin Knudsen	62	Oslo/La	02.06.1984
59.80	Frank Øines	68	Jessheim	28.09.1997
55.32	Andreas Roth	93	Oslo/Bi	23.09.2013

400m hekk 91.4 cm M	
----------------------------	--

65.4	Kristoffer Stanger	33	Jessheim	26.08.1957
61.6	Einar Hellum	47	Oslo/Bi	26.07.1963
59.4	Nils Kristen Wiig	43	Råholt	08.08.1964
59.3	Jo Henning Hals Nilssen	68	Jessheim	03.09.1987
54.9	Andreas Roth	93	Oslo/Bi	17.09.2012

2000m hinder 91.4 cm	
-----------------------------	--

6:40.5	Trygve Stanger	62	Løken	25.06.1980
6:05.9	Trygve Stanger	62	Oslo/St	24.07.1981
6:00.80	Vegard Løberg Gjelsvik	92	Lillestrøm	22.06.2009
5:56.06	Vegard Løberg Gjelsvik	92	Molde	04.09.2010

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	147
----------------------------------	------------

3000m hinder 91.4 cm	
-----------------------------	--

9:36.2	Svein Skolt	25	Oslo/Bi	15.08.1951
9:30.8	Svein Skolt	25	Oslo/Bi	18.08.1950
9:13.8	Vidar Birkelund	56	Jessheim	24.08.1983
9:12.60	Vidar Birkelund	56	Byrkjelo	30.06.1984
9:02.0	Bjørn Dæhlie	67	Jessheim	25.08.1989

20 km landevei	
-----------------------	--

1:15:53	Torgeir Sørum	45	Jessheim	27.09.1968
1:10:24	Bjørn Rommen	43	Jessheim	27.09.1969
1:08:29	Harald Lindstrøm	54	Jessheim	12.10.1975
1:07:31	Harald Lindstrøm	54	Jessheim	11.10.1981
1:03:48	Vidar Birkelund	56	Jessheim	09.10.1983

Halvmaraton 21098m	
---------------------------	--

1:19:24	Dag Sand	45	Haga	31.05.1980
1:15:27	Frank Finstad	48	Oslo	08.10.1980
1:14:51	Kolbjørn Skjerve	37	Haga	28.05.1983
1:11:47	Leif Erling Aronsveen	57	Lillestrøm	20.09.1983
1:09:48	Vidar Birkelund	56	Jessheim	07.10.1984
1:05:50	Vidar Birkelund	56	Egersund	06.04.1986
1:05:21	Fredrik Bakken	66	Arna	02.04.1989

Maraton 42195m	
-----------------------	--

3:11.46	Henning Høgheim	39	Tønsberg	27.08.1965
2:35:04	Peter Stensby	52	Oslo	08.10.1980
2:34:51	Petter Stensby	52	Haga	29.05.1983
2:30:15	Petter Stensby	52	Debno, POL	06.05.1984
2:26:41	Tor Erik Nyquist	67	Jessheim	15.11.1992
2:24:36	Tor Erik Nyquist	67	Jessheim	21.11.1993
2:23:54	Tor Erik Nyquist	67	Tromsø	02.07.1994
2:18:39	Tor Erik Nyquist	67	Berlin, GER	29.09.1996

Høyde	
--------------	--

1.50	Olgar Solerød	90	Jessheim	07.08.1921
1.56	Willy Løken	00	Jessheim	17.09.1922
1.60	Willy Løken	00	Lillestrøm/Vi	21.06.1925
1.64	Willy Løken	00	Jessheim	16.08.1925
1.68.5	Willy Løken	00	Jesshei m	19.09.1926
1.71.5	Willy Løken	00	Lillestrøm/Vi	26.07.1930
1.73	Willy Løken	00	Jessheim	24.09.1930

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	148
----------------------------------	------------

Høyde forts.	
---------------------	--

1.76	Willy Løken	00	Jessheim	05.08.1933
1.77	Tormod Holand	33	Lillestrøm	29.07.1951
1.80	Ivar Opsahl	47	Råholt	19.06.1974
1.80	Ivar Opsahl	47	Rolvslrud	24.08.1974
1.88	Frode Myrvang	67	Oslo/La	11.09.1983
1.91	Frode Myrvang	67	Jessheim	05.10.1985
2.00	Frode Myrvang	67	Jessheim	02.08.1986

Stav	
-------------	--

2.68	Ole Thoresen	09	Jessheim	18.07.1937
2.68	Jens Andersen	19	Jessheim	18.07.1937
2.85	Ole Thoresen	09	Gan	01.08.1937
3.02	Ole Thoresen	09	Kløfta	28.08.1938
3.20	Hans Fodstad	27	Jessheim	07.09.1952
3.40	Hans Fodstad	27	Eidsvoll	22.08.1953
3.50	Jo Henning Hals Nilssen	68	Florø	14.09.1986
3.70	Jan Andresen	70	Jessheim	27.09.1986
3.80	Jo Henning Hals Nilssen	68	Byrkjelo	02.08.1987
3.80	Odd Arne Urnes	73	Bergen/Fa	26.08.1989
4.00	Jan Andresen	70	Jessheim	30.09.1989
4.30	Jan Andresen	70	Jessheim	18.06.1990
4.80	Tom Erik Olsen	74	Kongsvinger/Gj	25.07.1992

Lengde	
---------------	--

4.94	Mikal Mikalsen	99	Jessheim	07.08.1921
5.60	Willy Løken	00	Jessheim	21.08.1921
5.70	Willy Løken	00	Jessheim	17.09.1922
5.71	Fredrik Falch	98	Lillestrøm/Vi	30.04.1924
6.25	Willy Løken	00	Jessheim	16.08.1925
6.32	Willy Løken	00	Jessheim	25.09.1927
6.42	Willy Løken	00	Jessheim	02.10.1927
6.44	Anfinn Thoresen	34	Lillestrøm	03.09.1955
6.46	Jon Erik Lund	34	Strømmen	10.09.1961
6.85	Jo Henning Hals Nilssen	68	Jessheim	31.05.1986

Tresteg	
----------------	--

11.88	Willy Løken	00	Jessheim	21.08.1921
12.87	Willy Løken	00	Jessheim	23.08.1925
13.22	Willy Løken	00	Jessheim	11.09.1927
13.28	Anfinn Thoresen	34	Jessheim	04.09.1955
13.59	Tom Pedersen	39	Råholt	27.08.1961
13.68	Terje Grime	59	Sofiemyr	13.06.1992

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	149
----------------------------------	------------

Kule 7.26 kg	
---------------------	--

9.27	Sigurd Jensen	90	Jessheim	07.08.1921
9.43	Sigurd Jensen	90	Jessheim	17.09.1922
9.66	Harald Bratberg	02	Jessheim	06.07.1924
9.92	Andor Hansen	92	Lillestrøm/Vi	30.08.1924
10.33	Ole H. Wethal	02	Lillestrøm/Vi	21.06.1925
10.59	Ole H. Wethal	02	Jessheim	16.08.1925
10.98	Ole H. Wethal	02	Jessheim	16.08.1925
11.02	Ole H. Wethal	02	Jessheim	25.09.1927
11.60	Ole H. Wethal	02	Jessheim	02.10.1927
11.75	Magnus Røe	96	Jessheim	01.09.1929
12.15	Ole H. Wethal	02	Jessheim	27.08.1933
12.63	Ole H. Wethal	02	Notodden	13.09.1934
13.31	Terje Tronæs	39	Råholt	16.08.1959
14.47	Pål Berntsen	60	Jessheim	24.09.1992

Diskos 2 kg	
--------------------	--

29.90	Willy Løken	00	Jessheim	17.09.1922
31.72	Magnus Røe	98	Jessheim	09.09.1923
33.60	Magnus Røe	98	Jessheim	06.07.1924
34.30	Ole H. Wethal	02	Jessheim	28.07.1929
34.51	Magnus Wethal	96	Lillestrøm	23.07.1932
36.82	Magnus Røe	96	Jessheim	27.08.1933
38.12	Kåre Bang	30	Oslo/Bi	01.06.1951
43.54	Kai Hole	42	Hvam	22.05.1976
44.80	Kai Hole	42	Ski	07.10.1978

Slegge 7.26 kg	
-----------------------	--

23.52	Rolf Nordby	32	Jessheim	01.08.1958
32.25	Terje Tronæs	39	Jessheim	22.07.1959
34.91	Terje Tronæs	39	Jessheim	01.08.1959
35.36	Terje Tronæs	39	Nannestad	30.08.1959
47.82	Sverre Strandli	25	Ås	31.08.1974

Spyd 800 g Ny type fra og med 1986	
---	--

58.96	Bjørn Egil Ludvigsen	67	Haugesund	26.07.1986
75.02	Pål Berntsen	60	Mosjøen	16.08.1992

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	150
----------------------------------	------------

Spyd 800 g Gammel type til og med 1985	
---	--

34.05	Sigurd Jensen	90	Jessheim	07.08.1921
37.80	Sigurd Jensen	90	Jessheim	18.09.1921
37.90	Magnus Røe	96	Jessheim	17.09.1922
42.78	Magnus Røe	96	Jessheim	09.09.1923
45.37	Magnus Røe	96	Jessheim	23.08.1925
47.67	Reidar Bye	96	Jessheim	25.09.1927
53.01	Reidar Bye	96	Jessheim	02.10.1927
53.24	Terje Tronæs	39	Oslo/Bi	10.08.1959
54.16	Ivar Skedsmo	55	Strømmen	26.05.1982
60.98	Bjørn Egil Ludvigsen	67	Raufoss	07.09.1985

5-kamp Lengde-Spyd-200m-Diskos-1500m	
---	--

1442.76	Gulbrand Gustavsen	06	Jessheim	16.06.1929
	?			
2347.505	Halvor Lund	96	Eidsvoll	15.06.1930
	5.29-42.77-27.4-30.82-4:57.4			
2512	Gunnar Ruud	17	Kløfta	12.06.1938
	6.39-38.11-25.1-34.83-5:08.4			
2663	Finn Ugletveit	49	Jessheim	22.06.1969
	5.02-42.62-24.0-24.76-4:38.7			

10-kampE 100m-Lengde-Kule-Høyde-400m	110m hekk-Diskos-Stav-Spyd-1500m
---	---

6328	Jo Henning Hals Nilssen	68	Byrkjelo	01-02.08.1987
	11.77-6.68-10.60-1.84-53.45/15.63-36.00-3.80-47.52-4:57.68			

7004	Jo Henning Hals Nilssen	68	Tønsberg/Gr	02-03.05.1992
	11.23+3.7-6.93+3.3-12.38-1.91-54.34/14.95+1.9-38.00-4.10-58.82-4:57.54			

10-kampM 100m-Lengde-Kule-Høyde-400m	110m hekk-Diskos-Stav-Spyd-1500m
---	---

3946	Jakob Hofseth	13	Nannestad	17-18.09.1938
	13.0-5.51-10.55-1.41-59.1/21.1-32.47-2.12-30.60-4:59.4			
4004	Anfinn Thoresen	34	Lillestrøm	10-11.09.1955
	12.2-6.39-10.21-1.50-56.1/19.7-34.09-2.80-44.77-5:14.0			
4223	Hans Kristian Hansen	41	Lillestrøm	02-03.09.1961
	12.4-6.02-8.52-1.55-57.2/0-27.39-2.70-45.59-5:02.0			

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	151
----------------------------------	------------

10-kampM 100m-Lengde-Kule-Høyde-400m	110m hekk-Diskos-Stav-Spyd-1500m
---	---

4584	Nils Kristen Wiig	43	Råholt	22-23.08.1964
	12.7-5.76-8.35-1.63-55.6/18.6-25.99-2.52-33.71-4:49.8			
5218	Nils Andresen	36	Jessheim	20-21.08.1966
	?			
5333	Ivar Opsahl	47	Lillestrøm	14-15.09.1973
	11.8-5.67-10.87-1.75-57.0/18.5-28.96-3.30-44.40-5:15.9			

5-kamp kast Slegge-Kule-Diskos-Spyd-Vekt	
---	--

1529	Mats Lundstrøm	65	Asker-Heggedal	25.09.2011
	20.29-7.32-27.51-27.28-7.78			
2207	Bjørn Kristiansen	68	Asker-Heggedal	29.09.2013
	25.57-10.22-34.93-42.43-8.81			

4x100m E	
-----------------	--

48.45	G15-16		Nadderud	22.06.1985
	Morten Knutsen70-Lars Petter Syverstad69-Jarle Sæthermoen70-Arne Bjørndal70			
46.19	MS		Sofiemyr	26.08.1992
	Kjetil Brynhildsen71-Frode Nygård69-Kjell Vidar Solheim70-Jan-Olav Arnegård71			
44.71			Oslo/Bi	30.06.1994
	Runar Hombles72-Tom Erik Olsen74-Øystein Iversen73-Frank Øines68			
42.86	MS		Bjørkelangen	09.09.1995
	Terje Grime59-Øystein Iversen73-Frank Øines68-Tom Erik Olsen74			

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	152
----------------------------------	------------

4x100m M	
-----------------	--

51.7	MS		Jessheim	15.09.1929
			Willy Løken00-Wiktor Vestgaard99-Reidar Sand04-Ole Sundby04	
49.0	MS		Jessheim	24.08.1930
			Willy Løken00-Harald Furuset07-Victor Westgaard99-Reidar Sand04	
48.1			Jessheim	13.08.1939
			?	
47.3			Lillestrøm	19.08.1939
			?	
47.0	MS		Lillestrøm	01.09.1939
			Knut Fossum22-Richard Johnsen15-Johan N. Wiig17-Magne Haave12	
46.6			Råholt	13.08.1966
45.6	MS		Råholt	04.09.1968
			Arve Bogstad41-Finn Ugletveit49-Nils Kristen Wiig43-Halvor Bogstad46	
45.6	J20		Jessheim	23.08.1986
			Morten Knutsen70-Thorstein Gystad67-Jo Henning Hals Nilssen68-Bjørn T. Ottersen66	
44.8	MS		Nadderud	24.05.1993
			Torstein Gystad67-Jo Henning Hals Nilssen68-Runar Homble72-Øystein Iversen73	

4x200m	
---------------	--

1:36.7	MS		Jessheim	03.09.1969
			Steinar Mikalsen43-Finn Ugletveit49-Arve Bogstad41-Nils Kristen Wiig43	

4x400m	
---------------	--

3:53.2			Lillestrøm/Vi	27.07.1929
			?	
3:39.4			Jessheim	26.07.1952
			?	
3:34.6			Råholt	13.08.1966
			?	
3:33.6			Råholt	10.09.1968
			Arve Bogstad41-Torgeir Sørnum45-Finn Ugletveit49-Odd Mikkelsen47	
3:31.0	J20		Jessheim	23.08.1986
			Thorstein Gystad67-Frode Grøndahl69-Jo Henning Hals Nilssen68-Bjørn T. Ottersen66	
3:29.8	J20		Nadderud	03.09.1989
			Runar Homble72-Hans Jørgen Borgen70-Ola Nerhagen71-Frode Nygård69	
3:28.85	MS		Sofiemyr	26.08.1992
			Kjell Vidar Solheim70-Frode Nygård69-Kjetil Brynhildsen71-Runar Homble72	
3:28.62	MS		Jessheim	02.09.1992
			Kjetil Brynhildsen71-Runar Homble72-Frode Nygård69-Kjell Vidar Solheim70	

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	153
----------------------------------	------------

4x400m forts.	
----------------------	--

3:28.48	MS		Jessheim	06.09.1996
	Frank Øines68-Arne Sverdahl69-Jørn Jevne64-Itri Amazigh70			
3:24.28	G18		Strandebarm	23.05.2009
	Njord Wiker91-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91			
3:18.53	M19		Steinkjer/Gu	22.05.2010
	Andreas Roth93-Håvard Hildeskor92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91			
3:17.76	M21		Jessheim	20.05.2012
	Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93-Vetle Aasland91-Thomas Roth91			
3:14.13	M22		Sandnes	26.05.2013
	Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93-Elias Ottosen93-Thomas Roth91			

4x800m	
---------------	--

7:38.92	M19		Oslo/Bi	10.09.2010
	Håvard Hildeskor92-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91			

4x1500m	
----------------	--

18:31.8			Nannestad	18.09.1938
	?			
17:37.4	MS		Nannestad	11.09.1949
	Sverre Sørensen18-Halvard Bålsrud29-Ole Fossen27-Svein Skolt25			
17:29.6	MS		Jessheim	20.07.1952
	Ole Fossen27-Ivar Gulbrandsen21-Rolf Damlien31-Svein Skolt25			
17:22.4	MS		Lillestrøm	15.08.1969
	Arne Luke44-Geir Helge Nordal46-Sverre Fosstvedt47-Torgeir Sørnum45			
17:11.2	MS		Råholt	30.08.1972
	Odd Arild Døskeland48-Harald Lindstrøm54-Arne Luke44-Raymond Trondsen47			
16:26.6	MS		Jessheim	17.09.1985
	Odd Harstad44-Trygve Stanger62-Vidar Birkelund56-Øystein Syversen52			
16:16.26	M20		Drammen/Ma	28.05.2011
	Halvor Marius Mangerud81-Vetle Aasland91-Njord Wiker92-Thomas Roth91			
15:54.49	M21		Jessheim	19.05.2012
	Vegard Løberg Gjelsvik92-Jørgen Frost Bø94-Thomas Roth91-Vetle Aasland91			
15:49.81	M22		Sandnes	25.05.2013
	Thomas Roth91-Jørgen Frost Bø94-Vetle Aasland91-Elias Ottosen93			

KLUBBREKORDENES UTVIKLING		154	
1000m			
2:24.0		Jessheim	14.09.1930
	?		
2:15.9		Gjøvik	28.09.1930
	?		
2:10.1	MS	Jessheim	05.07.1931
	Willy Løken00-Victor Westgaard99-Harald Furuseth07-Otto Lystad09		
2:10.0		Jessheim	01.07.1951
	?		
2:10.0		Jessheim	17.08.1952
	?		
2:06.5		Råholt	08.08.1965
	?		
2:05.6		Råholt	28.08.1966
	?		
2:04.9	MS	Råholt	25.08.1967
	Halvor Bogstad46-Finn Ugletveit49-Stainar Mikalsen43Odd Mikkelsen37		
2:03.8		Jessheim	02.08.1986
	?		
2:03.21	M20	Grimstad	16.06.1989
	Jørgen Hjelm Bakkerud74-Runar Hombles72-Ola Nerhagen71-Hans Jørgen Borgen70		
2:03.05	MS 2. lag	Sofiemyr	14.06.1992
	Jan Erik Schmidt70-Jo Henning Hals Nilssen68-Tom Erik Olsen74-Terje Grime59		
1:59.22	MS	Jessheim	21.08.1994
	Terje Grime59-Øystein Iversen73-Tom Erik Olsen74-Frank Øines68		
1:58.46	MS	Lillehammer/Ss	22.08.1995
	Terje Grime59-Øystein Iversen73-Tom Erik Olsen74-Frank Øines68		
1:58.32	M19	Fredrikstad/Li	28.08.2011
	Martin Opaker93-Håvard Hildeskor92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93		
1:57.42	M22	Overhalla	04.08.2013
	Martin Syversen92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93-Thomas Roth91		
1:55.54	M21	Prestfoss	29.07.2012
	Marius Mellum96-Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93-Thomas Roth91		
1:55.21	M22	Tønsberg/Gr	25.08.2013
	Marius Mellum96-Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93-Thomas Roth91		
1:54.09	MS	Jessheim	24.08.2014
	Marius Mellum96-Markus Einan97-Andreas Roth93-Thomas Roth91		

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	155
----------------------------------	------------

INNENDØRS

60m E

7.40	Bjørn Tore Ottersen	66	Askim	01.02.1986
7.17	Tom Erik Olsen	74	Drammen	22.02.1992
7.17	Tom Erik Olsen	74	Lillestrøm	19.02.1995

60m M

7.4	Torstein Gystad	67	Oslo/Ek	03.01.1987
7.3	Runar Homble	72	Lillestrøm	12.03.1989
7.2	Runar Homble	72	Jessheim	31.03.1990

100m E

11.59	Frank Øines	68	Drammen	29.01.1995
-------	-------------	----	---------	------------

100m M

12.0	Hans Petter Syversrud	69	Drammen	08.02.1986
11.9	Thorstein Gystad	67	Drammen	10.01.1987

200m E

25.33	Jørgen Hjelm Bakkerud	74	Oslo/Ek	10.03.1990
23.90	Thorstein Gystad	67	Stange	30.01.1993
23.72	Frank Øines	68	Stange	14.01.1996
23.59	Frank Øines	68	Oslo/Ek	17.01.1998
23.35	Frank Øines	68	Stange	07.02.1998
23.26	Thomas Roth	93	Stange	24.01.2010
23.03	Andreas Roth	93	Stange	23.03.2011
22.68	Andreas Roth	93	Sandnes	10.03.2012

200m M

23.8	Bjørn Tore Ottersen	66	Oslo/Ek	09.03.1985
------	---------------------	----	---------	------------

300m M

37.7	Ole Petter Henriksen	63	Oslo/Ek	03.01.1987
37.7	Thorstein Gystad	67	Oslo/Ek	03.01.1987
36.3	Frank Øines	68	Stange	18.03.1995

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	156
----------------------------------	------------

400m E	
---------------	--

52.78	Bjørn Tore Ottersen	66	Askim	01.02.1986
52.35	Kjetil Brynhildsen	71	Stange	31.01.1993
52.11	Frank Øines	68	Stange	07.02.1998
49.90	Thomas Roth	91	Stange	23.01.2010
48.35	Andreas Roth	93	Sandnes	09.03.2012

400m M	
---------------	--

52.5	Bjørn Tore Ottersen	66	Oslo/Ek	03.03.1984
------	---------------------	----	---------	------------

600m	
-------------	--

1:30.23	Espen Hofoss	76	Stange	18.02.1995
1:30.19	Marius Fuglerud	87	Stange	05.03.2005
1:27.24	Thomas Roth	91	Stange	17.03.2007
1:24.86	Thomas Roth	91	Oslo/Ek	01.12.2007
1:23.02	Thomas Roth	91	Stange	08.03.2008
1:22.62	Thomas Roth	91	Oslo/Ek	06.12.2008
1:20.41	Thomas Roth	91	Oslo/Ek	05.12.2009
1:20.21	Thomas Roth	91	Stange	20.03.2010
1:20.19	Thomas Roth	91	Oslo/Ek	11.12.2010
1:19.83	Thomas Roth	91	Stange	19.03.2011
1:19.64	Thomas Roth	91	Stange	17.03.2012
1:19.37	Andreas Roth	93	Stange	22.03.2014
1:18.06	Markus Einan	97	Rud	05.12.2015

800m	
-------------	--

2:01.60	Kjell Frostlid	61	Oslo/Ek	22.01.1983
2:01.5	Kjell Frostlid	60	Oslo/Ek	21.01.1984
1:57.66	Hans Jørgen Borgen	70	Oslo/Ek	05.02.1989
1:57.60	Thomas Roth	91	Karlstad, SWE	26.01.2008
1:56.76	Vegard Løberg Gjelsvik	92	Stange	31.01.2009
1:53.96	Thomas Roth	91	Stange	01.03.2009
1:49.85	Thomas Roth	91	Stockholm, SWE	10.02.2010
1:49.50	Thomas Roth	91	Växjö, SWE	09.02.2013
1:47.26	Thomas Roth	91	Wien, AUT	31.01.2015

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	157
----------------------------------	------------

1000m	
--------------	--

3:16.2	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	23.02.1986
2:56.51	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	25.02.1990
2:43.94	Vegard Løberg Gjelsvik	92	Karlstad, SWE	03.03.2007
2:28.81	Vetle Aasland	91	Trondheim/Ra	16.12.2011

1500m	
--------------	--

4:18.1	Hans Georg Haug	67	Oslo/Ek	03.03.1984
4:09.88	Hans Jørgen Borgen	70	Askim	12.02.1989
3:51.68	Thomas Roth	91	Trondheim/Ra	12.02.2011
3:46.19	Thomas Roth	91	Hvam	06.02.2016

3000m	
--------------	--

9:07.53	Ole Johan Garli	56	Stange	06.02.1994
---------	-----------------	----	--------	------------

60m hekk 106.7 E	
-------------------------	--

8.69	Jo Henning Hals Nilssen	68	Askim	01.02.1987
8.59	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	25.02.1990
8.42	Jo Henning Hals Nilssen	68	Stange	18.01.1992
8.22	Tom Erik Olsen	74	Oslo/Ek	21.01.1995
8.12	Tom Erik Olsen	74	Lillestrøm	19.02.1995

Høyde	
--------------	--

1.60	Bent Helseth	53	Lillestrøm/Pl	15.02.1970
1.90	Frode Myrvang	67	Drammen	29.01.1984
1.90	Frode Myrvang	67	Askim	02.02.1986
1.90	Frode Myrvang	67	Drammen	10.01.1987
1.91	Tom Erik Olsen	72	Drammen	23.02.1992

Stav	
-------------	--

3.20	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	23.02.1986
3.50	Odd Arne Urnes	73	Askim	12.02.1989
3.60	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	25.02.1990
4.30	Tom Erik Olsen	74	Askim	15.02.1992
4.50	Tom Erik Olsen	74	Drammen	22.02.1992

KLUBBREKORDENES UTVIKLING	158
----------------------------------	------------

Lengde	
---------------	--

5.72	Nils Kristen Wiig	43	Lillestrøm	15.02.1970
6.13	Morten Knutsen	70	Lillestrøm	16.02.1986
6.41	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	22.02.1986
6.82	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	24.02.1990

Tresteg	
----------------	--

12.92	Morten Knutsen	70	Askim	31.01.1987
13.10	Terje Grime	59	Stange	03.03.1996
13.21	Terje Grime	59	Stange	02.03.1997

Høyde uten tilløp	
--------------------------	--

1.31	Tormod Holand	33	Årnes	05.03.1951
1.43	Kjell Larsen	37	Eidsvoll	10.03.1957
1.56	Kai Hole	42	Årnes/Fj	19.06.1976
1.56	Kai Hole	42	Skedsmo/ST	04.03.1978

Lengde uten tilløp	
---------------------------	--

2.77	Asbjørn Lund	23	Kløfta	04.03.1948
2.83	Tormod Holand	33	Årnes	04.03.1950
2.83	Tormod Holand	33	Årnes	04.04.1951
2.90	Anfinn Thoresen	34	Lillestrøm/Vo	14.03.1954
2.90	Anfinn Thoresen	34	Jessheim	06.03.1955
3.11	Anfinn Thoresen	34	Lillestrøm/Vi	17.03.1956
3.11	Ola Nerhagen	71	Dokka	08.03.1987

Kule 7.26 kg	
---------------------	--

10.36	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	24.02.1990
13.60	Vidar Rasmussen	67	Stange	29.01.2011

7-kamp 60m-Lengde-Kule-Høyde/	60m hekk-Stav-1000m
--------------------------------------	----------------------------

4743	Jo Henning Hals Nilssen	68	Drammen	24-25.02.1990
7.42-6.82-10.36-1.86/8.59-3.60-2:56.51				

KLUBBREKORDENES UTVIKLING		159	
4x100m E			
59.37	G13		Stange
Eivind Hovind90-Andreas Løland90-Lars Sutterud90-Michael Løland92			
54.78	G14		Stange
Jonathan Joo91-Anthony Davies92-Christer Amundsen92-Erlend Morthen92			
51.19	G14		Stange
Lars Georg Aas92-Christer Amundsen92-Erlend Morthen92-Anthony Davies92			
4x200m			
1:35.26	MS		Oslo/Ek
Ole Petter Henriksen63-Bjørn Tore Ottersen66-Thorstain Gystad67-Jo H. H. Nilssen68			
1:31.59	MS		Stange
Øystein Iversen73-Tom Erik Olsen74-Frank Øines68-Jostein Salemonsens73			
1000m			
2:15.27	M19		Stange
Martin Jørgensen91-Jonathan Joo91-Erik Storenge87-Marius Fuglerud87			
2:08.52	G18		Stange
Lars Georg Aas92-Thomas Roth91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Fredrik Fuglerud89			
2:05.77	G17		Stange
Christer Amundsen92-Jonathan Joo91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91			
2:03.07	G18		Stange
Christer Amundsen92-Andreas Roth93-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91			