

Resultater fra KM-Lang 13.06.2004

Det var totalt 85 deltagere.

Klasse N-Åpen 1,2 km

1	Karoline Fjelde		IL Knubben	(21,19min/km)	25:26	(+0:00)		
	6:56/63	2:27/34	1:54/51	2:47/37	3:24/42	3:20/43	3:08/48	1:30/138
	+5:05 (4)	+0:00 (1)	+0:01 (2)	+0:42 (3)	+0:00 (1)	+0:02 (2)	+1:01 (2)	+0:05 (2)
2	Sandra Fjelde		IL Knubben	(21,25min/km)	25:30	(+0:04)		
	7:01/63	2:27/34	1:53/51	2:50/37	3:27/42	3:18/43	3:09/48	1:25/138
	+5:10 (5)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:45 (4)	+0:03 (2)	+0:00 (1)	+1:02 (3)	+0:00 (1)
3	Mathilde Rundhaug		Mo O-Klubb	(26,31min/km)	31:34	(+6:08)		
	1:51/63	3:49/34	3:45/51	2:07/37	10:31/43	9:31/138		
	+0:00 (1)	+1:22 (5)	+1:52 (4)	+0:02 (2)	+7:07 (5)	+6:13 (4)	+0:00 (1)	+0:00 (1)
4	Ingvild Oxaas Wie		Mo O-Klubb	(26,42min/km)	31:42	(+6:16)		
	2:02/63	3:47/34	3:54/51	2:05/37	10:16/43	9:38/138		
	+0:11 (2)	+1:20 (4)	+2:01 (5)	+0:00 (1)	+6:52 (4)	+6:20 (5)	+0:00 (1)	+0:00 (1)
5	Tore Wingan Wold		Bodø og Omegn IF	(28,65min/km)	34:23	(+8:57)		
	3:17/63	2:54/34	3:41/51	6:30/37	7:33/43	8:21/48	2:07/138	
	+1:26 (3)	+0:27 (3)	+1:48 (3)	+4:25 (5)	+4:09 (3)	+5:03 (3)	+0:00 (1)	+0:00 (1)

Klasse C-Åpen 1,9 km

1	Regula Høslie		Bodø og Omegn IF	(13,72min/km)	26:04	(+0:00)		
	4:34/49	3:05/50	3:13/31	4:50/33	4:29/56	4:30/48	1:23/138	
	+1:52 (2)	+0:50 (2)	+0:00 (1)	+1:35 (3)	+1:23 (3)	+0:00 (1)	+0:22 (3)	
2	Siv Byberg		Bodø og Omegn IF	(14,51min/km)	27:34	(+1:30)		
	2:42/49	5:25/50	6:01/31	3:53/33	3:34/56	4:58/48	1:01/138	
	+0:00 (1)	+3:10 (4)	+2:48 (4)	+0:38 (2)	+0:28 (2)	+0:28 (3)	+0:00 (1)	
3	Ulrikke Schinke		Mo O-Klubb	(18,51min/km)	35:10	(+9:06)		
	17:04/49	2:15/50	3:30/31	3:15/33	3:06/56	4:56/48	1:04/138	
	+14:22 (4)	+0:00 (1)	+0:17 (2)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:26 (2)	+0:03 (2)	
4	Anne Berit Vikhals		Bodø og Omegn IF	(20,23min/km)	38:26	(+12:22)		
	5:16/49	3:47/50	4:26/31	10:44/33	5:51/56	6:31/48	1:51/138	
	+2:34 (3)	+1:32 (3)	+1:13 (3)	+7:29 (4)	+2:45 (4)	+2:01 (4)	+0:50 (4)	

Klasse H11-12 1,9 km

1	Petter Jakola		Bodø og Omegn IF	(10,64min/km)	20:13	(+0:00)		
	3:11/49	1:38/50	3:29/31	4:34/33	3:21/56	3:03/48	0:57/138	
	+0:17 (2)	+0:00 (1)	+0:35 (3)	+0:31 (3)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:06 (3)	
2	Håkon Martin Rensaa		Bodø og Omegn IF	(11,04min/km)	20:59	(+0:46)		
	2:54/49	2:05/50	3:08/31	4:03/33	3:29/56	4:29/48	0:51/138	
	+0:00 (1)	+0:27 (2)	+0:14 (2)	+0:00 (1)	+0:08 (2)	+1:26 (2)	+0:00 (1)	
3	Jakob Skogan		Valnesfjord IL	(13,77min/km)	26:10	(+5:57)		
	4:46/49	3:07/50	2:54/31	4:32/33	5:14/56	4:33/48	1:04/138	
	+1:52 (4)	+1:29 (3)	+0:00 (1)	+0:29 (2)	+1:53 (4)	+1:30 (3)	+0:13 (4)	
4	Torbjørn Høslie Olsen		Bodø og Omegn IF	(22,34min/km)	42:27	(+22:14)		
	3:39/49	3:36/50	4:11/31	19:42/33	4:17/56	6:11/48	0:51/138	
	+0:45 (3)	+1:58 (4)	+1:17 (4)	+15:39 (5)	+0:56 (3)	+3:08 (4)	+0:00 (1)	
5	Sigurd Oxaas Wie		Mo O-Klubb	(24,45min/km)	46:27	(+26:14)		
	9:11/49	6:03/50	5:04/31	8:49/33	7:09/56	8:24/48	1:47/138	
	+6:17 (5)	+4:25 (5)	+2:10 (5)	+4:46 (4)	+3:48 (5)	+5:21 (5)	+0:56 (5)	

Klasse D11-12 1,9 km

1	Kristine Masterdalshei		Mo O-Klubb	(11,55min/km)	21:57	(+0:00)		
	4:09/49	1:54/50	3:02/31	4:03/33	3:29/56	4:33/48	0:47/138	
	+1:29 (2)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+1:13 (2)	+0:00 (1)	
2	Sigrid Bech Urland		Korgen IL	(15,68min/km)	29:47	(+7:50)		

2:40/49 2:51/50 3:15/31 4:44/33 11:57/56 3:20/48 1:00/138
+0:00 (1) +0:57 (2) +0:13 (2) +0:41 (2) +8:28 (3) +0:00 (1) +0:13 (2)

3 **Ida Hegreberg** Bodø og Omegn IF (27,39min/km) **52:03** (+30:06)
8:45/49 10:11/50 4:36/31 9:49/33 8:19/56 8:09/48 2:14/138
+6:05 (3) +8:17 (3) +1:34 (3) +5:46 (3) +4:50 (2) +4:49 (3) +1:27 (3)

Klasse H13-14 4,6 km

1 **Magnus Brattli** Mo O-Klubb (13,23min/km) **1:00:52** (+0:00)
7:50/64 5:14/65 3:32/62 8:39/52 22:58/54 8:32/56 3:18/48 0:49/138
+0:00 (1) +0:00 (1) +0:07 (2) +0:00 (1) +13:21 (4) +0:00 (1) +0:11 (2) +0:01 (2)

2 **Sivert Halsteinsen** Mo O-Klubb (13,81min/km) **1:03:32** (+2:40)
10:03/64 6:04/65 4:31/62 11:50/52 11:42/54 13:29/56 4:37/48 1:16/138
+2:13 (3) +0:50 (4) +1:06 (3) +3:11 (4) +2:05 (2) +4:57 (3) +1:30 (4) +0:28 (4)

3 **Helge Bech Umland** Korgen IL (14,44min/km) **1:06:26** (+5:34)
10:33/64 5:51/65 3:25/62 8:59/52 14:50/54 18:53/56 3:07/48 0:48/138
+2:43 (4) +0:37 (3) +0:00 (1) +0:20 (2) +5:13 (3) +10:21 (4) +0:00 (1) +0:00 (1)

4 **Yngve Skogstad** Mo O-Klubb (16,30min/km) **1:14:58** (+14:06)
8:43/64 5:47/65 26:34/62 9:50/52 9:37/54 10:17/56 3:21/48 0:49/138
+0:53 (2) +0:33 (2) +23:09 (4) +1:11 (3) +0:00 (1) +1:45 (2) +0:14 (3) +0:01 (2)

Henning Masterdalshei Mo O-Klubb (11,53min/km) **Brutt**
53:02/138
+45:12 (5) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1)

Klasse H15-16 5,4 km

1 **Magnus Wingan Wold** Bodø og Omegn IF (9,81min/km) **52:58** (+0:00)
7:13/64 6:28/62 9:54/45 9:02/52 8:09/54 8:29/56 2:58/48 0:45/138
+0:00 (1) +0:21 (2) +0:00 (1) +0:47 (2) +0:36 (2) +0:48 (2) +0:48 (4) +0:03 (3)

2 **Julian Bech Umland** Korgen IL (10,15min/km) **54:49** (+1:51)
7:28/64 6:07/62 10:33/45 9:46/52 7:33/54 10:30/56 2:10/48 0:42/138
+0:15 (3) +0:00 (1) +0:39 (2) +1:31 (3) +0:00 (1) +2:49 (3) +0:00 (1) +0:00 (1)

3 **Vegard Skogstad** Mo O-Klubb (14,96min/km) **1:20:46** (+27:48)
7:22/64 11:49/62 33:42/45 8:15/52 8:38/54 7:41/56 2:37/48 0:42/138
+0:09 (2) +5:42 (3) +23:48 (4) +0:00 (1) +1:05 (3) +0:00 (1) +0:27 (2) +0:00 (1)

4 **Kristoffer Rundhaug** Mo O-Klubb (15,68min/km) **1:24:41** (+31:43)
10:13/64 18:58/62 11:34/45 17:59/52 10:21/54 12:06/56 2:38/48 0:52/138
+3:00 (4) +12:51 (4) +1:40 (3) +9:44 (4) +2:48 (4) +4:25 (4) +0:28 (3) +0:10 (4)

Klasse H17-20 10,3 km

1 **Anders Beyer Brattli** Mo O-Klubb (10,35min/km) **1:46:38** (+0:00)
5:53/54 8:46/65 15:19/45 9:23/55 9:11/41 7:02/44 5:09/60 2:19/32 7:17/53 4:52/61
+0:00 (1) +1:53 (2) +4:20 (2) +0:46 (2) +0:00 (1) +1:47 (3) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:20 (2) +0:00 (1)
9:42/39 9:42/58 8:17/56 1:00/38 1:56/48 0:50/138
+0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:15 (2)

2 **Kristian Wingan Wold** Bodø og Omegn IF (12,38min/km) **2:07:30** (+20:52)
9:16/54 6:53/65 10:59/45 8:37/55 17:55/41 5:48/44 5:57/60 2:33/32 6:57/53 10:30/61
+3:23 (2) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +8:44 (3) +0:33 (2) +0:48 (2) +0:14 (2) +0:00 (1) +5:38 (2)
13:48/39 10:52/58 11:32/56 1:40/38 3:03/48 1:10/138
+4:06 (3) +1:10 (2) +3:15 (3) +0:40 (2) +1:07 (3) +0:35 (3)

3 **Erlend Eggestad** Bodø og Omegn IF (14,39min/km) **2:28:15** (+41:37)
9:54/54 10:21/65 16:57/45 16:55/55 12:16/41 5:15/44 9:01/60 3:18/32 8:10/53 10:59/61
+4:01 (3) +3:28 (3) +5:58 (3) +8:18 (3) +3:05 (2) +0:00 (1) +3:52 (3) +0:59 (3) +1:13 (3) +6:07 (3)
10:25/39 19:02/58 8:29/56 4:28/38 2:10/48 0:35/138
+0:43 (2) +9:20 (3) +0:12 (2) +3:28 (3) +0:14 (2) +0:00 (1)

Nils Petter Rundhaug Mo O-Klubb (13,37min/km) **Disk**
14:18/54 6:42/65 21:54/45 12:05/55 10:20/41 16:57/44 5:19/60 2:28/32 6:59/53 4:15/61
+8:25 (4) +0:00 (1) +10:55 (4) +3:28 (3) +1:09 (2) +11:42 (4) +0:10 (2) +0:09 (2) +0:02 (2) +0:00 (1)
9:25/39 13:59/58 9:26/56 0:53/42 2:07/48 0:38/138
+0:00 (1) +4:17 (3) +1:09 (3) +0:00 (1) +0:11 (2) +0:03 (2)

Steinar Eldevik Bodø&Omegn IF (0,84min/km) **Brutt**
8:41/54
+2:48 (2) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1)

+0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1) +0:00 (1)

Klasse D17-20 8,3 km

1 Audhild Prytz	Bodø og Omegn IF					(9,88min/km)	1:22:02	(+0:00)	
10:31/36	4:46/52	12:59/41	4:53/44	6:16/60	2:35/32	6:04/47	4:51/61	10:40/39	7:25/35
+1:04 (2)	+0:01 (2)	+0:00 (1)	+0:27 (3)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+1:08 (3)	+0:33 (2)	+0:00 (1)
6:36/56	1:37/38	1:58/48	0:51/138						
+0:01 (2)	+0:25 (3)	+0:00 (1)	+0:02 (3)						
2 Inga Vatne	Mo O-Klubb					(10,83min/km)	1:29:55	(+7:53)	
14:50/36	4:45/52	13:48/41	4:26/44	9:23/60	2:56/32	6:27/47	3:43/61	10:07/39	7:54/35
+5:23 (5)	+0:00 (1)	+0:49 (3)	+0:00 (1)	+3:07 (5)	+0:21 (3)	+0:23 (3)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:29 (3)
6:35/56	1:51/38	2:14/48	0:56/138						
+0:00 (1)	+0:39 (5)	+0:16 (3)	+0:07 (4)						
3 Elisabeth Rekkedal	Bodø og Omegn IF					(10,93min/km)	1:30:42	(+8:40)	
9:27/36	5:14/52	15:05/41	4:53/44	7:35/60	3:04/32	7:09/47	3:59/61	12:23/39	9:31/35
+0:00 (1)	+0:29 (3)	+2:06 (4)	+0:27 (3)	+1:19 (4)	+0:29 (4)	+1:05 (5)	+0:16 (2)	+2:16 (5)	+2:06 (5)
7:33/56	1:40/38	2:19/48	0:50/138						
+0:58 (4)	+0:28 (4)	+0:21 (5)	+0:01 (2)						
4 Ingrid Støen	Bodø og Omegn IF					(10,97min/km)	1:31:03	(+9:01)	
10:51/36	5:54/52	13:41/41	4:50/44	7:05/60	2:48/32	6:40/47	6:06/61	12:17/39	7:33/35
+1:24 (4)	+1:09 (5)	+0:42 (2)	+0:24 (2)	+0:49 (2)	+0:13 (2)	+0:36 (4)	+2:23 (5)	+2:10 (3)	+0:08 (2)
8:33/56	1:33/38	2:14/48	0:58/138						
+1:58 (5)	+0:21 (2)	+0:16 (3)	+0:09 (5)						
5 Marit Wenseth Kure	Bodø og Omegn IF					(11,13min/km)	1:32:23	(+10:21)	
10:43/36	5:31/52	15:49/41	7:02/44	7:22/60	3:09/32	6:17/47	5:09/61	12:18/39	8:00/35
+1:16 (3)	+0:46 (4)	+2:50 (5)	+2:36 (5)	+1:06 (3)	+0:34 (5)	+0:13 (2)	+1:26 (4)	+2:11 (4)	+0:35 (4)
7:00/56	1:12/38	2:02/48	0:49/138						
+0:25 (3)	+0:00 (1)	+0:04 (2)	+0:00 (1)						

Klasse H21- 13,3 km

1 Arild Hegreberg	Bodø og Omegn IF					(7,59min/km)	1:40:54	(+0:00)	
6:33/36	5:43/65	7:44/45	6:22/52	9:27/41	6:37/44	4:51/60	2:05/32	3:37/59	3:07/57
+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+3:14 (3)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)
8:30/53	1:23/47	5:06/46	1:25/40	11:34/39	6:30/58	5:53/56	2:04/38	1:44/48	0:39/138
+0:00 (1)	+0:05 (2)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:03 (2)	+1:06 (2)	+0:00 (1)	+0:00 (1)
2 Ole Morten Wie	Mo O-Klubb					(7,95min/km)	1:45:42	(+4:48)	
7:23/36	6:10/65	8:17/45	7:02/52	9:59/41	3:23/44	5:07/60	2:08/32	4:14/59	3:34/57
+0:50 (2)	+0:27 (2)	+0:33 (2)	+0:40 (2)	+0:32 (2)	+0:00 (1)	+0:16 (2)	+0:03 (2)	+0:37 (3)	+0:27 (2)
9:31/53	1:18/47	5:32/46	1:34/40	13:58/39	7:01/58	5:50/56	0:58/38	1:51/48	0:52/138
+1:01 (2)	+0:00 (1)	+0:26 (2)	+0:09 (2)	+2:24 (3)	+0:31 (2)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:07 (2)	+0:13 (3)
3 Jørund Eldevik	Bodø og Omegn IF					(9,25min/km)	2:03:01	(+22:07)	
11:25/36	6:32/65	9:29/45	8:15/52	10:20/41	3:31/44	5:55/60	2:37/32	4:02/59	3:35/57
+4:52 (3)	+0:49 (3)	+1:45 (3)	+1:53 (3)	+0:53 (3)	+0:08 (2)	+1:04 (3)	+0:32 (3)	+0:25 (2)	+0:28 (3)
10:49/53	1:42/47	6:56/46	1:54/40	13:17/39	10:50/58	6:49/56	2:17/38	2:01/48	0:45/138
+2:19 (3)	+0:24 (3)	+1:50 (3)	+0:29 (3)	+1:43 (2)	+4:20 (3)	+0:59 (3)	+1:19 (3)	+0:17 (3)	+0:06 (2)

Klasse D21- 9,3 km

1 Hilde Sofie Masterdalshei	Mo O-Klubb					(12,05min/km)	1:52:06	(+0:00)	
6:25/54	4:53/36	8:05/65	11:53/45	9:44/52	12:10/60	2:45/32	8:12/46	7:32/61	16:55/39
+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:08 (2)	+0:27 (2)	+1:14 (2)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+4:09 (2)
9:57/58	8:31/56	2:04/38	2:12/48	0:48/138					
+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:25 (2)	+0:00 (1)	+0:00 (1)					
2 Unni Rekkedal	Bodø og Omegn IF					(13,61min/km)	2:06:34	(+14:28)	
8:01/54	5:42/36	10:37/65	11:45/45	9:17/52	10:56/60	3:54/32	9:26/46	14:40/61	12:46/39
+1:36 (2)	+0:49 (2)	+2:32 (2)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)	+1:09 (2)	+1:14 (2)	+7:08 (2)	+0:00 (1)
15:39/58	8:48/56	1:39/38	2:29/48	0:55/138					
+5:42 (2)	+0:17 (2)	+0:00 (1)	+0:17 (2)	+0:07 (2)					

Klasse H35- 9,3 km

1 Lars Reitan	Bodø og Omegn IF					(9,01min/km)	1:23:49	(+0:00)	
----------------------	------------------	--	--	--	--	---------------------	----------------	----------------	--

6:24/54 +0:03 (2)	1:45/36 +0:00 (1)	6:10/65 +0:00 (1)	9:46/45 +0:53 (2)	7:37/52 +0:12 (2)	8:02/60 +0:00 (1)	2:37/32 +0:15 (3)	5:43/46 +0:00 (1)	5:35/61 +0:00 (1)	8:31/39 +0:00 (1)
10:52/58 +3:43 (4)	7:12/56 +0:33 (2)	1:15/38 +0:00 (1)	1:36/48 +0:00 (1)	0:44/138 +0:01 (2)					

2 Jan Gaute Buvik Korgen IL (9,19min/km) **1:25:29** (+1:40)

6:30/54 +0:09 (3)	4:12/36 +2:27 (4)	6:55/65 +0:45 (3)	8:53/45 +0:00 (1)	7:47/52 +0:22 (3)	8:29/60 +0:27 (2)	2:24/32 +0:02 (2)	6:12/46 +0:29 (2)	7:15/61 +1:40 (3)	8:58/39 +0:27 (3)
7:09/58 +0:00 (1)	6:39/56 +0:00 (1)	1:28/38 +0:13 (3)	1:47/48 +0:11 (3)	0:51/138 +0:08 (4)					

3 Roy Solbakk Valnesfjord IL (9,84min/km) **1:31:33** (+7:44)

7:16/54 +0:55 (4)	2:11/36 +0:26 (2)	7:36/65 +1:26 (5)	10:30/45 +1:37 (3)	8:41/52 +1:16 (5)	8:56/60 +0:54 (3)	2:45/32 +0:23 (4)	7:03/46 +1:20 (3)	6:42/61 +1:07 (2)	8:43/39 +0:12 (2)
7:46/58 +0:37 (2)	7:27/56 +0:48 (3)	3:30/38 +2:15 (5)	1:43/48 +0:07 (2)	0:44/138 +0:01 (2)					

4 Jonny Jakobsen Valnesfjord IL (12,45min/km) **1:55:47** (+31:58)

19:11/54 +12:50 (5)	7:00/36 +5:15 (5)	7:00/65 +0:50 (4)	12:21/45 +3:28 (4)	7:25/52 +0:00 (1)	8:56/60 +0:54 (3)	2:22/32 +0:00 (1)	7:29/46 +1:46 (4)	7:36/61 +2:01 (4)	14:48/39 +6:17 (5)
9:45/58 +2:36 (3)	7:48/56 +1:09 (4)	1:23/38 +0:08 (2)	2:00/48 +0:24 (4)	0:43/138 +0:00 (1)					

5 Tore Jakola Bodø og Omegn IF (12,65min/km) **1:57:36** (+33:47)

6:21/54 +0:00 (1)	3:15/36 +1:30 (3)	6:35/65 +0:25 (2)	15:00/45 +6:07 (5)	8:09/52 +0:44 (4)	8:57/60 +0:55 (5)	3:22/32 +1:00 (5)	18:42/46 +12:59 (5)	9:37/61 +4:02 (5)	11:23/39 +2:52 (4)
11:01/58 +3:52 (5)	9:26/56 +2:47 (5)	2:29/38 +1:14 (4)	2:10/48 +0:34 (5)	1:09/138 +0:26 (5)					

Klasse D35- 8,3 km

1 Inger Lise Pettersen Korgen IL (9,92min/km) **1:22:21** (+0:00)

8:48/36 +0:00 (1)	4:20/52 +0:00 (1)	12:21/41 +0:00 (1)	3:56/44 +0:00 (1)	6:25/60 +0:00 (1)	3:05/32 +0:00 (1)	11:22/47 +4:08 (2)	3:44/61 +0:00 (1)	9:51/39 +0:00 (1)	7:41/35 +0:00 (1)
5:59/56 +0:00 (1)	1:16/38 +0:03 (2)	2:40/48 +0:15 (2)	0:53/138 +0:00 (1)						

2 Sissel Molund Mo O-Klubb (12,35min/km) **1:42:28** (+20:07)

10:43/36 +1:55 (2)	5:12/52 +0:52 (2)	15:20/41 +2:59 (2)	5:07/44 +1:11 (2)	7:11/60 +0:46 (2)	3:06/32 +0:01 (2)	7:14/47 +0:00 (1)	4:33/61 +0:49 (2)	20:51/39 +11:00 (2)	11:00/35 +3:19 (2)
7:33/56 +1:34 (2)	1:13/38 +0:00 (1)	2:25/48 +0:00 (1)	1:00/138 +0:07 (2)						

Klasse H45- 8,3 km

1 Arnulf Villmo Korgen IL (10,39min/km) **1:26:14** (+0:00)

10:13/36 +0:42 (2)	5:04/52 +0:31 (3)	13:31/41 +2:01 (4)	4:41/44 +0:42 (3)	7:09/60 +1:10 (7)	2:54/32 +0:29 (3)	7:50/47 +1:44 (6)	4:00/61 +0:14 (2)	10:23/39 +0:27 (2)	8:01/35 +1:36 (5)
7:11/56 +2:17 (7)	2:17/38 +1:04 (7)	2:03/48 +0:39 (4)	0:57/138 +0:13 (5)	+0:00 (1)					

2 Per Rekkedal Bodø og Omegn IF (10,49min/km) **1:27:04** (+0:50)

10:48/36 +1:17 (4)	5:01/52 +0:28 (2)	11:30/41 +0:00 (1)	14:54/44 +10:55 (8)	6:39/60 +0:40 (4)	2:37/32 +0:12 (2)	6:06/47 +0:00 (1)	4:16/61 +0:30 (4)	9:56/39 +0:00 (1)	6:26/35 +0:01 (2)
4:54/56 +0:00 (1)	1:17/38 +0:04 (2)	1:52/48 +0:28 (2)	0:48/138 +0:04 (3)	+0:00 (1)					

3 Dag Skogan Valnesfjord IL (10,53min/km) **1:27:22** (+1:08)

11:55/36 +2:24 (6)	5:45/52 +1:12 (6)	14:44/41 +3:14 (7)	4:08/44 +0:09 (2)	6:36/60 +0:37 (3)	3:24/32 +0:59 (7)	6:40/47 +0:34 (3)	5:09/61 +1:23 (6)	10:53/39 +0:57 (4)	6:58/35 +0:33 (3)
6:28/56 +1:34 (6)	1:39/38 +0:26 (5)	2:09/48 +0:45 (5)	0:54/138 +0:10 (4)	+0:00 (1)					

4 Anders Kure Bodø og Omegn IF (10,55min/km) **1:27:33** (+1:19)

13:11/36 +3:40 (7)	4:33/52 +0:00 (1)	13:02/41 +1:32 (2)	4:44/44 +0:45 (5)	6:52/60 +0:53 (5)	2:59/32 +0:34 (4)	7:47/47 +1:41 (5)	3:46/61 +0:00 (1)	11:09/39 +1:13 (6)	8:36/35 +2:11 (7)
6:17/56 +1:23 (5)	1:13/38 +0:00 (1)	2:22/48 +0:58 (7)	1:02/138 +0:18 (7)	+0:00 (1)					

5 Ingar Solberg Olderskog IL (10,63min/km) **1:28:13** (+1:59)

9:31/36 +0:00 (1)	5:04/52 +0:31 (3)	13:06/41 +1:36 (3)	4:43/44 +0:44 (4)	8:47/60 +2:48 (8)	3:27/32 +1:02 (8)	6:28/47 +0:22 (2)	8:07/61 +4:21 (7)	10:25/39 +0:29 (3)	7:30/35 +1:05 (4)
6:06/56 +1:12 (4)	1:58/38 +0:45 (6)	2:14/48 +0:50 (6)	0:47/138 +0:03 (2)	+0:00 (1)					

6 Jan Kåre Vatne Mo O-Klubb (11,19min/km) **1:32:53** (+6:39)

10:26/36 +0:55 (3)	7:21/52 +2:48 (8)	14:05/41 +2:35 (5)	9:35/44 +5:36 (6)	7:07/60 +1:08 (6)	3:05/32 +0:40 (5)	7:06/47 +1:00 (4)	4:12/61 +0:26 (3)	11:08/39 +1:12 (5)	8:02/35 +1:37 (6)
5:49/56 +0:55 (2)	1:36/38 +0:23 (4)	2:23/48 +0:59 (8)	0:58/138 +0:14 (6)	+0:00 (1)					

7 Jan Prytz Bodø og Omegn IF (12,27min/km) **1:41:50 (+15:36)**

10:49/36 +1:18 (5)	5:33/52 +1:00 (5)	14:32/41 +3:02 (6)	11:37/44 +7:38 (7)	5:59/60 +0:00 (1)	2:25/32 +0:00 (1)	12:16/47 +6:10 (7)	4:28/61 +0:42 (5)	15:29/39 +5:33 (8)	6:25/35 +0:00 (1)
8:17/56 +3:23 (8)	1:22/38 +0:09 (3)	1:54/48 +0:30 (3)	0:44/138 +0:00 (1)	+0:00 (1)					

8 Ole Petter Rundhaug Mo O-Klubb (13,81min/km) **1:54:36 (+28:22)**

15:15/36 +5:44 (8)	5:47/52 +1:14 (7)	15:27/41 +3:57 (8)	3:59/44 +0:00 (1)	6:35/60 +0:36 (2)	3:11/32 +0:46 (6)	13:35/47 +7:29 (8)	8:10/61 +4:24 (8)	12:21/39 +2:25 (7)	11:42/58 +5:17 (8)
5:59/35 +1:05 (3)	7:51/56 +6:38 (8)	1:24/38 +0:00 (1)	2:14/48 +1:30 (8)	1:06/138 +0:00 (1)					

Gunnar Brattli Mo O-Klubb (10,47min/km) **Disk**

10:08/36 +0:37 (2)	4:36/52 +0:03 (2)	12:45/41 +1:15 (2)	13:37/60 +9:38 (8)	2:47/32 +0:00 (1)	6:05/47 +3:40 (9)	9:03/61 +2:57 (7)	9:14/39 +5:28 (9)	7:57/35 +0:00 (1)	5:39/56 +0:00 (1)
2:28/38 +0:00 (1)	1:50/48 +0:37 (6)	0:45/138 +0:00 (1)	+0:00 (1)	+0:00 (1)					

Klasse D45- 7,3 km

1 Eli Ringdalen Mo O-Klubb (15,86min/km) **1:55:48 (+0:00)**

14:55/54 +4:06 (2)	10:09/52 +2:29 (2)	12:20/60 +0:11 (2)	3:36/32 +0:22 (2)	13:11/57 +5:06 (3)	16:54/47 +0:00 (1)	6:45/61 +2:05 (2)	14:57/39 +0:16 (2)	9:33/35 +1:25 (2)	10:01/38 +1:17 (2)
2:24/48 +0:00 (1)	1:03/138 +0:08 (2)								

2 Lisbeth Beyer Mo O-Klubb (16,14min/km) **1:57:48 (+2:00)**

10:49/54 +0:00 (1)	7:40/52 +0:00 (1)	12:09/60 +0:00 (1)	3:52/32 +0:38 (3)	8:23/57 +0:18 (2)	20:04/47 +3:10 (3)	4:40/61 +0:00 (1)	20:00/39 +5:19 (3)	15:16/35 +7:08 (3)	11:04/38 +2:20 (3)
2:32/48 +0:08 (2)	1:19/138 +0:24 (3)								

3 Wenche Hjelmseth Mo O-Klubb (17,00min/km) **2:04:06 (+8:18)**

18:02/54 +7:13 (3)	10:24/52 +2:44 (3)	15:16/60 +3:07 (3)	3:14/32 +0:00 (1)	8:05/57 +0:00 (1)	19:32/47 +2:38 (2)	14:15/61 +9:35 (3)	14:41/39 +0:00 (1)	8:08/35 +0:00 (1)	8:44/38 +0:00 (1)
2:50/48 +0:26 (3)	0:55/138 +0:00 (1)								

Klasse H55- 7,3 km

1 Gunnar Rabben Valnesfjord IL (11,96min/km) **1:27:18 (+0:00)**

14:52/54 +6:44 (5)	6:46/52 +0:00 (1)	12:51/60 +2:36 (4)	2:37/32 +0:00 (1)	5:46/57 +0:00 (1)	10:42/47 +0:00 (1)	4:45/61 +0:30 (2)	12:07/39 +0:46 (3)	7:31/35 +0:05 (2)	6:26/38 +0:00 (1)
2:04/48 +0:09 (2)	0:51/138 +0:00 (1)	+0:00 (1)							

2 Jens Viggo Limstrand Bodø og Omegn IF (12,23min/km) **1:29:15 (+1:57)**

8:44/54 +0:36 (3)	7:37/52 +0:51 (3)	10:51/60 +0:36 (3)	3:23/32 +0:46 (2)	7:04/57 +1:18 (2)	14:29/47 +3:47 (5)	4:15/61 +0:00 (1)	11:45/39 +0:24 (2)	9:12/35 +1:46 (3)	8:25/38 +1:59 (3)
2:30/48 +0:35 (5)	1:00/138 +0:09 (2)	+0:00 (1)							

3 Raymond Tronsen Tverlandet IL (12,51min/km) **1:31:18 (+4:00)**

8:08/54 +0:00 (1)	7:37/52 +0:51 (3)	10:21/60 +0:06 (2)	3:34/32 +0:57 (4)	7:37/57 +1:51 (4)	13:21/47 +2:39 (2)	5:53/61 +1:38 (5)	12:32/39 +1:11 (4)	10:16/35 +2:50 (5)	8:38/38 +2:12 (4)
2:20/48 +0:25 (4)	1:01/138 +0:10 (3)	+0:00 (1)							

4 Åge Mohus Bodø og Omegn IF (12,55min/km) **1:31:38 (+4:20)**

8:28/54 +0:20 (2)	8:56/52 +2:10 (5)	10:15/60 +0:00 (1)	3:39/32 +1:02 (5)	7:05/57 +1:19 (3)	14:00/47 +3:18 (4)	4:52/61 +0:37 (3)	11:21/39 +0:00 (1)	9:55/35 +2:29 (4)	7:49/42 +1:23 (2)
1:55/38 +0:00 (1)	2:22/48 +1:31 (5)	1:01/138 +0:00 (1)							

5 Gunnar Olsen Imås (13,52min/km) **1:38:42 (+11:24)**

9:41/54 +1:33 (4)	7:30/52 +0:44 (2)	14:34/60 +4:19 (5)	3:29/32 +0:52 (3)	7:56/57 +2:10 (5)	13:23/47 +2:41 (3)	5:08/61 +0:53 (4)	16:26/39 +5:05 (5)	7:26/35 +0:00 (1)	9:56/38 +3:30 (5)
2:10/48 +0:15 (3)	1:03/138 +0:12 (4)	+0:00 (1)							

