

MEDALJEVINNERE I NORSKE MESTERSKAP på skøyter (pr. 13. januar 2019)

KOMPLETT LISTE over sammenlagt- og distanse-medaljører

Oppdatert av Roar Eriksen, NSF / / Statistikkgruppa

MENN, JUNIOR - ALLROUND

<u>ÅR</u>	<u>STED</u>	<u>NORGESMESTER</u>	<u>SØLV</u>	<u>BRONSE</u>			
<u>1933-1956 Sammenlagt over distansene 500, 1500 og 5000 m</u>							
<u>JUNIORKLASSE pr. plasseringsnivå nasjonalt</u>							
1933 Mester er den som vinner minst 2 løp, eller har laveste poengsum) Rekkefølgen for de 5 beste avgjøres ved indv.plassiffer.							
1933	Larvik F	Herman Hottran, TSK	2s/pl-7	Georg Krog, Gimsøy IF	pl-8	Aksel Evju, Kongsberg IF	pl-9
1934	Oslo B	Henry Svendsen, TT	pl-6	Aksel Evju, Kongsberg IF	pl-8*	Truls Krog, Gimsøy IF	pl-8
1935-1956 Mester er den som vinner minst 2 løp (angitt med * / ** alle tre løp), eller har laveste poengsum)							
1935	Rjukan S	Arve Sinnerud, Hamar IL	156,067	Kaare Johansen, Hamar IL	156,183	Hans Kollerud, Setskog IL	156,233
1936	Horten L	Aage Johansen, OI	150,857	Erling Hagen, IF Liv	152,147	Ivar Lie-Jensen, Eiker Ski & BK	152,570
1937	Moss M	Kristian Strøm, Hortens SK	148,540	Odd Lundberg, Jaren AIL	149,220	Øivind Thøgersen, T&IL National	150,770
1938	Lillehammer S	Roald Vatn, OSK *	145,780	Finn Hodt, DSK	146,813	Ingvar Hansen, DSK	146,900
1939	Notodden S	Leif Martinsen, Hamar IL	149,523	Øivind Wolff, OSK	149,630	Reidar Liaklev, Brandbu IF	150,200
1940	Tønsberg S	Gunnar Kongsmo, OI	148,887	Yngvar Karlisen, Gimsøy IF	149,690	Richard Greger, TT	149,700
1941-1945 Mesterskapet ikke arrangert p.g.a. verdenskrigen							
1946	Skien G	Ivar Martinsen, Hamar IL	162,107	Rolf Svendsen, TT	164,537	Knut Pless, OSK	164,707
1947	Kongsberg S	Hjalmar Andersen, Spk Falken *	148,463	Hugne Pettersen, OSK	149,833	Willy Nilsen, OSK	151,167
1948	Fana M	Gunnar Sormbroen, Hamar IL	154,020	Arne Auråker, IF Liv	154,440	Odd Berg, Spk Trh-Ørn	154,973
1949	Jevnaker A	Nicolai Stene, TSK **	149,943	Kjell Trystad, OSK	153,877	Karl Gullichsen, OSK	154,487
1950	Notodden S	Ingar Nordlund, IF Liv *	153,243	Per Ødegaard, OSK	154,973	Kåre Eian, Bergens SK	155,007
1951	Hamar S	Knut Bjørnsen, OSK *	151,283	Hroar Elvenes, OI	151,880	Per Ødegaard, OSK	152,790
1952	Lillestrøm S	Ragnar Andreassen, Brandbu IF	148,427	Knut Johannesen, ASK	148,697	Leif Dyngeland, Fana IL	148,780
1953	Kongsvinger G	Ragnar Haraldsen, IF Herkules	154,117	Jan Kristiansen, OI	154,160	Willy Melkvik, Spk Falken	154,383
1954	Harstad S	Bjarne Larsen, Setskog IL	146,363	Rolf Trøen, TSK	149,153	Steinar Bøye, Hamar IL	149,660
1955	Larvik F	Alv Gjestvang, Skreia IL *	146,163	Steinar Bøye, Hamar IL	146,170	Asbjørn Wold, TSK	148,333
1956	Trondheim Ø	Odd Ivar Ruud, Skarnes IL	147,187	Kjell Berntsen, IF Fram	147,320	Ronald Inglingstad, OI	148,690
<u>1957-..... Sammenlagt over distansene 500, 3000, 1500 og 5000 m</u>							
1956-1986 Mester er den som vinner minst 3 løp (angitt med * / ** alle fire løp), eller har laveste poengsum)							
1957	Lillehammer S	Thorstein Sandholt, OI *	195,987	Fred Anton Maier, TT	199,206	Edmond Lundsten, Hamar IL	200,176
1958	Sandefjord B	Edmond Lundsten, Hamar IL	199,104	Magne Hval, Brandbu IF	200,283	Tor Guttu, Nordstrand IF	202,230
1959	Gjøvik S	Finn Thorsen, Hamar IL	196,547	Magne Thomassen, TSK	199,590	Kai Johanson, Rakkestad IF	200,494
1960	Moss B	Nils Dagfinn Lier, Rena IL	199,663	Svein-Erik Stiansen, OSK	200,123	Gunnar Horten, IL i BUL	201,717
1961	Horten L	Lasse Efskind, OSK	196,696	Ivar Eriksen, Hamar IL	196,896	Svein-Erik Stiansen, OSK	197,830
1962	Fagernes S	Åge Dalby, Hamar IL	192,260	Åge Håkonsen, Lillehammer SK	195,040	Harald Hoff, Gjøvik SK	195,144
1963	Otta Ø	Jon Magne Kval, Lillehammer SK	187,990	Anstein Gjengedal, Lillehammer SK	188,887	Roar Grønvold, H&BSK	189,260
1964	Tolga	Roar Grønvold, H&BSK	185,636	Bjørn Tveter, Sandefjord SK	187,463	Arne Lier, Hamar IL	188,257
<u>JUNIORKLASSE 16-19 år / Alder: splitdato 1.1. i sesongen /</u>							
1965	Larvik F	Hallvard Smørgrav, Sandefjord SK	205,006	Dagfinn Hagen, OI	205,517	Arne Herjuaune, TSK	205,520
1966	Oslo F	Ole Christian Iversen, OI	188,893	Thore Pedersen, Spk Snøgg	190,266	Tom Martin Biseth, TT	190,704
1967	Narvik S	Dag Fornæss, Hamar IL	184,963	Willy Olsen, Tynset IF	186,923	Odd Arnulf Tronrud, Bagn IL	188,257
1968	Drammen M	Willy Olsen, Tynset IF *	185,893	Svenn Widerberg, OSK	187,593	Jan Egil Storholt, Spk Falken	188,846
1969	Tønsberg S	Jan Egil Storholt, Spk Falken *	191,450	Arnulf Sunde, Gjøvik SK	194,200	Terje Holth, OSK	195,060
<u>/ 1970-1975 Alder: splitdato 1.10. før sesongen /</u>							
1970	Trondheim Ø	Erik Veaa, ASK *	181,903w	Terje Andersen, TT	181,163	Ivar Aarnes, OI	182,314
1971	Oppdal	Terje Andersen, TT	181,857	Erik Veaa, ASK	182,293	Roar Fineidet, ASK	182,480
1972	Kristiansand S	Geir Nyland, ASK	183,300	Amund Sjøbrend, Hamar IL	184,007	Kay Stenshemmet, Spk Ceres	184,060
1973	Eidsvoll M	Ivar Aarnes, OI *	178,253	Amund Sjøbrend, Hamar IL	178,277	Jon Medbø, OSK	181,360
1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK *	179,444	Svein Solbakken, OSK	179,748	Henning Kaarud, TT	180,073
1975	Verdal	Kai Arne Engelstad, ASK *	181,699	Henning Kaarud, TT	182,738	Ragnar Amundsen, DSK	186,645

/ 1976- Alder: splitdato 1.7. før sesongen /

1976	Oslo F	Rolf Gregersen, H&BSK *	181,820	Roger Kjærvi, Ol	185,285	Bjørn Olsen, Spk Ceres	186,747
1977	Kongsvinger G	Tom Erik Oxholm, IF Fram	172,734	Bjørn Olsen, Spk Ceres	176,303	Frode Rønning, Leinstrand IL	176,420
1978	Eidsvoll M	Tom Erik Oxholm, IF Fram *	175,236	Egil Hagen, ASK	177,509	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	177,523
1979	Skien H	Tom Erik Oxholm, IF Fram *	172,296	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	175,083	Egil Hagen, Ask SK	175,786
1980	Romedal S	Bjørn Nyland, Spk Ceres *	172,149	Rolf Falk-Larssen, TSK	172,729	Andreas Gunnarstorp, Skedsmo IL	175,706

1981-1990 - Juniorklassen delt i YNGRE JUNIOR (17-18 år) og ELDRE JUNIOR (19-20 år)**YNGRE JUNIOR (17-18 år)**

1981	Tønsberg/Larvik	Bjørn Nyland, Ask SK	172,640	Geir Karlstad, Spk Ceres	175,682	Edmund Langeland, Asker SK	178,072
1982	Hamar S	Geir Karlstad, Spk Ceres *	170,498	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	176,140	Morten Romundstad, Leangen SK	178,049
1983	Lillestrøm S	Atle Vårvik, TSK	177,896	Petter Lanes, Skedsmo IL	178,083	Ove Tokstad, Leinstrand IL	178,466
1984	Fagernes S	Jørn Ludahl, IF Fram	174,449	Nils Einar Aas, Ask SK	175,214	Atle Vårvik, TSK	175,458
1985	Kolbotn S	Nils Einar Aas, Ask SK	176,707	Øystein Hammeren, Rælingen SK	177,848	Roger Strøm, IF Fram	178,603
1986	Harstad K	Johann Olav Koss, Strømmen IF	181,379	Leif Tore Johansen, Brandbu IF	181,997	Stein Oddvar Sægrov, Stavanger SK	182,571

1987- Mester er den som har laveste poengsum

1987	Kongsvinger H	Johann Olav Koss, Strømmen IF	176,091	Roger Tvenge, Fagernes IL	181,071	Rune Karlsen, Lambertseter SK	181,304
1988	Trondheim L	Ådne Sønndrål, Hol IL	176,889	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsv. IL	177,637	Henning Nilsen, Stange Spk	178,835
1989	Larvik F	Ådne Sønndrål, Hol IL	183,653	Henning Nilsen, Stange Spk	188,752	Audun Jevnaker, Lambertseter SK	189,912
1990	Savalen	Thor Olav Tveter, IF Fram	171,503	Steinar Johansen, H&BSK	171,895	Ørnulf Øyen, Ås IL	176,312

ELDRE JUNIOR (19-20 år)

1981	Tønsberg/Larvik	Nils Egil Aas, Nesodden IF	174,783	Even Aas, Ol	175,072	Henry Nilsen, Kongsv. IL	175,943
1982	Hamar S	Bjørn Nyland, ASK *	171,092	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	170,828	Nils Egil Aas, Nesodden IF	172,816
1983	Lillestrøm S	Frode Syvertsen, Spk Ceres *	176,489	Bjørn Petlund, Hamar IL	177,338	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	180,753
1984	Fagernes S	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	171,926	Ketil Bakke, Strindheim IL	172,837	Petter Lanes, Skedsmo IL	174,676
1985	Kolbotn S	Stein Olav Krosby, Ol *	174,572	Ove Løvåsen, Ol	176,317	Ove Tokstad, Leinstrand IL	177,473
1986	Harstad K	Nils Einar Aas, Ask SK	175,193	Atle Vårvik, TSK	178,358	Øystein Hammeren, Rælingen SK	178,936

1987- Mester er den som har laveste poengsum

1987	Sand / Kongsvinger		Øystein Hammeren, Rælingen SK	179,681	Stein O. Sægrov, Stavanger SK	182,248	
	Kai Ingvar Strand, Hamar IL		183,521				
1988	Trondheim L	Kai Stensli, Skreia SK	172,064	Roger Tvenge, Fagernes IL	175,684	Rune Karlsen, Lambertseter SK	176,526
1989	Larvik F	Kai Stensli, Skreia SK	182,073	Roger Tvenge, Brandbu IF	185,771	Werner Gjevnik, TSK	186,048
1990	Savalen	Audun Jevnaker, SK-94	171,156	Henning Nilsen, Stange Spk	171,976	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsv. IL	172,867

1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Stavanger Sø	Steinar Johansen, H&BSK	170,658	Torbjørn Lie, AFSK	177,072	Gisle Spidsberg, Lillehammer SK	177,415
1992	Larvik F	Arnt Olaf Stillierud, Geithus IL	172,522	Torbjørn Lie, AFSK	176,553	Per Thomas Hille, Ask SK	178,953
1993	Stavanger Sø	Arnt Olaf Stillierud, Geithus IL	174,819	Lasse Sætre, Sand IF	175,488	Petter Andersen, Ask SK	176,122
1994	Tromsø T	Eskil Ervik, Hamar IL	171,647	Henning Tollefsen, TT	174,831	Andreas Snare Bakke, Kongsv. IL	176,966
1995	Savalen K	Pål Gravem, Eidsvold TF	169,629	Anders Hauglund, Ask SK	176,920	Ørjan Eilivsen, Narvik SK	177,946
1996	Notodden S	Stian Dalen, Sand IF	176,711	Stian Bjørge, IF Herkules	176,812	Øystein Grøddum, Arendal SK	177,291
1997	Geithus Fk	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	176,460	Jon Jomaas, Arendal SK	177,691	Sigurd Pettersen, Hamar IL	179,331
1998	Skien Is	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	174,130	Kjetil Amundrud, Brandbu IF	174,875	Sigurd Pettersen, Hamar IL	175,117
1999	Bergen S	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	175,116	Reidar Borgersen, Geithus IL	175,292	Odd Borgersen, Geithus IL	175,851
2000	Savalen K	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	172,373	Marius Berg, Sander IL	173,060	Even Wetten, Hamar IL	175,232
2001	Kongsberg Ip	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	168,009	Olav Slinning, Gjøvik SK	168,561	Marius Veidahl Berg, Sander IL	170,790
2002	Geithus	Henrik Christiansen, Asker SK	166,471	Olav Slinning, Gjøvik SK	167,366	Preben Kristensen, Fana IL	168,446
2003	Gol / Glitre	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	171,063	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	173,716	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	174,284
2004	Skien Is	Håvard Bøkkø, Hol IL	169,289	Dag Erik Kleven, Sander IL	170,408	Lars Kvaalen, OSK	171,110
2005	Hundorp F	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	167,422	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	169,552	Lars Kvaalen, OSK	169,817
2006	Trondheim L	Joachim Haugen, Herkules SK	167,776	Roald Eidsheim, Fana IL	170,190	Ørjan R. Bergum, Austevoll IK	170,896
2007	Larvik F	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	160,304	Fredrik van der Horst, TT	168,035	Even Johansen, Hamar IL	168,608
2008	Hundorp F	Even Johansen, Tynset IF	163,636	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	165,596	Jørgen Tønne, Spk Falken	166,921
2009	Bergen S	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	162,719	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	165,650	Torgeir Høgheim, Fana IL	165,759
2010	Båstad	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	161,484	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	161,816	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	164,755
2011	Bjugn FH	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	155,939	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	156,876	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	158,063
2012	Geithus	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	158,999	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	161,368	Martin Bjertnes, Geithus IL	165,511
2013	Arendal M	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	163,152	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	164,674	Magnus Norby, Stange SK	166,152
2014	Hamar V	Magnus Njåhren Kristensen, Arendal SK	157,080	Runar Njåhren Krøyer, Asker SK	159,231	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	159,665
2015	Jevnaker	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	161,585	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	165,625	Vetle Stangeland, TT	167,521

2016	Tromsø T	Marius Bratli, Aktiv SK	166,296	Vetle Stangeland, TT	166,297	Jonas Nordhøy Kristensen, Asker SK	167,985
2017	Stavanger SA	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	153,460	Magnus Bakken Haugli, Jevnaker IF	156,690	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	157,747
2018	Asker R	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	161,603	Thomas Lande Eriksen, Aktiv SK	165,182	Sindre Baas, Dølemo IL	165,551
2019	Hamar V	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	153,033	Isak Høiby, Kongsvinger SK	156,719	Tobias Fløiten, Nord-Odal IL	159,781

Distansemedaljer / "Topp 3":

500 meter

<u>AR</u>	<u>STED</u>	<u>GULL</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
1933	Larvik F	Georg Krog, Gimsøy IF	45,6	Thorstein Kravik, IF Rjukan	46,6	Sverre Hansen, IF Fram	47,0
1934	Oslo B	Monrad Edstrøm, IF Rjukan	45,1	Adolf Damtjernhaug, Kongsberg IF	46,5	Aksel Evju, Kongsberg IF	46,6
1935	Rjukan S	Peter Leschly, OSK	46,9	Fredrik Vogt Lorentzen, Hortens SK	47,2	Kjeld Røhne, OSK	47,5
1936	Horten L	Peter Leschly, OSK	45,2	Aage Johansen, OI	46,0	Otto Bernhardsen, OSK	46,6
1937	Moss M	Rolf Østby, Hamar IL	45,1	Øivind Gjelstad, Sandefjord SK	45,5	Finn Hodt, Drammens SK	45,8
1938	Lillehammer S	Roald Vatn, OSK	43,9	Finn Hodt, Drammens SK	44,2	Øivind Gjelstad, Sandefjord SK	44,7
1939	Notodden S	Richard Greger, Tønsberg TF	45,1	Øivind Wolff, OSK	45,4	Rolf Østby, Hamar IL	45,8
1940	Tønsberg S	Richard Greger, Tønsberg TF	44,0	Magne Hval, Hamar IL	44,7	Finn Helgesen, OSK	45,2
						Gunnar Konsmo, OI	45,2
1946	Skien G	Knut Pless, OSK	48,0	Ivar Martinsen, Hamar IL	48,4	Gunnar Nilsen, OSK	48,7
1947	Kongsberg S	Odmar Andersen, Hortens SK	45,9	Leif Gregersen, OSK	46,0	Arne Johansen, ASK	46,1
						Roald Konsmo, OI	46,1
1948	Fana M	Roald Konsmo, OI	45,6	Sigmund Søfteland, Fana IL	46,2	Gunnar Sormbroen, Hamar IL	46,3
1949	Jevnaker A	Nic. Stene, TSK	45,4	Kaare Långstrøm, Drammens SK	45,9	Carl Gulliksen, OSK	46,1
1950	Notodden S	Ingar Nordlund, IF Liv	46,7				
		Johannes Pedersen, Arendal SK	46,7			Stein Carlsen, OSK	46,8
1951	Hamar S	Knut Bjørnsen, OSK	45,9	Hroar Elvenes, OI	46,3	Nils Kjos, Brandbu IF	46,5
1952	Lillestrøm S	Øyvind Mysen, Mysen IF	45,3	Leif Dyngeland, Fana IL	45,8		
				Stein Haugen, Vinstra IL	45,8		
1953	Kongsvinger G	Kåre Arentsen, Arendal SK	46,2	Fritz Tellefsen, Drammens SK	46,3	Arthur Skar, Hamar IL	46,6
						Bjarne Larsen, Setskog IL	46,6
1954	Harstad S	Øyvind Mysen, Mysen IF	44,6	Steinar Strandvik, Hamar IL	45,3	Bjarne Larsen, Setskog IL	45,4
1955	Larvik F	Alv Gjestvang, Skreia IL	43,5	Steinar Bøye, Hamar IL	45,4	Odd Ivar Ruud, Skarnes IL	45,6
1956	Trondheim Ø	Jarle Øyen, Orkdal IL	44,8	Knut Denny Johnsen, ASK	45,3	Odd Ivar Ruud, Skarnes IL	45,4
1957	Lillehammer S	Tor Egil Aas-Eng, OSK	45,1				
		Thorstein Sandholt, OI	45,1			Einar Næss, Drammens SK	45,2
1958	Sandefjord B	Edmond Lundsten, Hamar IL	45,3	Tor Guttu, Nordstrand IF	46,0		
				Torbjørn Mikkelsen, Brandbu IF	46,0		
1959	Gjøvik S	Kai Johansson, Rakkestad IF	43,9	Martin Ødegaard, IF Liv	44,0	Finn Thorsen, Hamar IL	44,6
1960	Moss B	Gunnar Horten, IL i BUL	44,5	Nils Dagfinn Lier, Rena IL	44,9	Ivar Eriksen, Hamar IL	45,0
1961	Horten L	Lasse Efskind, OSK	44,7	Ivar Eriksen, Hamar IL	44,9		
				Svein-Erik Stiansen, OSK	44,9		
1962	Fagernes S	Leif Dag Werneid, Lisleby FK	44,1	Ole Hermann Aamodt, Bagn IL	44,5	Harald Hoff, Gjøvik SK	44,7
1963	Otta Ø	Ole Hermann Aamodt, Bagn IL	42,8	Terje Vatn, OSK	42,9	Asbjørn Eide, OSK	43,8
						Magnus Nereng, Gjøvik SK	43,8
1964	Tolga	Asbjørn Eide, OSK	42,9	Svein Arne Eliassen, Moss SK	43,0	Erik Lindberg, ASK	43,4
						Roar Grønvold, H&BSK	43,4
1965	Larvik F	Ole Christian Iversen, Lillehammer SK	44,3	Svein Arne Eliassen, Moss SK	44,5	Arne Herjuaune, TSK	44,6
						Martin Solvang, Tolga IL	44,6
1966	Oslo F	Ole Christian Iversen, OI	43,1	Tom Martin Biseth, Tønsberg TF	43,5	Svein Arne Eliassen, Moss SK	43,9
1967	Narvik S	Per Bjørang, Lillehammer SK	41,9	Dag Fornæss, Hamar IL	42,2	Geir Brunsvik, OSK	42,8
1968	Drammen M	Arnulf Sunde, Gjøvik SK	42,4	Per Bjørang, OI	42,9	Terje Holth, OSK	43,5
1969	Tønsberg S	Arnulf Sunde, Gjøvik SK	42,3	Jan Egil Storholt, Spk Falken	43,3	Erik Veia, Strømmen IF	43,7
1970	Trondheim Ø	Erik Veia, ASK	42,1	Terje Andersen, Tønsberg TF	42,2	Pål Hernæs, Tønsberg TF	42,3
1971	Oppdal	Amund Sjøbrend, Slåstad IL	41,4	Terje Andersen, Tønsberg TF	41,8	Asle Terje Johansen, Bossekop UL	41,9
1972	Kristiansand S	Kay Arne Stenshemmet, Spk Ceres	42,4	Harald Mæhla, Spk Falken	42,8	Asle Terje Johansen, Bossekop UL	43,0
						Arnulf Sunde, Gjøvik SK	43,0
1973	Elverum F	Amund Sjøbrend, Hamar IL	41,1	Jørn Didriksen, OSK	41,3	Jon Ingulf Medbø, OSK	41,8

1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK	41,30	Svein Solbakken, OSK	41,40	Henning Kaarud, Tønsberg TF	42,30
1975	Verdal	Kai Arne Engelstad, ASK	41,76	Jarle Pedersen, Bossekop UL	42,26	Ragnar Amundsen, Drammens SK	42,27
1976	Oslo F	Frode Rønning, Leinstrand IL	41,36	Stein Inge Teigen, Gol IL	42,93	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	43,11
1977	Kongsvinger G	Frode Rønning, Leinstrand IL	39,0	Tom Erik Oxholm, IF Fram	40,0	Olav Marchini, Lambertseter SK	40,7
1978	Elverum F	Morten Henriksen, Asker SK	40,7				
		Olav Marchini, Lambertseter SK	40,7				
		Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	40,7				
1979	Skien H	Nils Magnus Høgevoid, OSK	40,67	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	41,16	Jan Østvik, Kongsvinger IL	41,20
1980	Romedal S	Bjørn Nyland, Spk Ceres	39,7	Bengt Halvorsen, Ask SK	40,4	Rolf Falk-Larssen, TSK	40,7
1981-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1981	e Tønsberg S	Tor Strandvik, Hamar IL	40,7	Jan Erik Hanssen, IF Herkules	41,0	Nils Egil Aas, Nesodden IF	41,2
1981	y Tønsberg S	Bjørn Nyland, Ask SK	40,3	Edmund Langeland, Asker SK	41,4	Bjørn Petlund, Moelven IL	41,7
1982	e Hamar S	Bjørn Nyland, Ask SK	39,65	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	40,40	Tor Strandvik, Hamar IL	40,75
1982	y Hamar S	Øyvind Høvdde, Verdal IL	41,15	Morten Romundstad, Leangen SK	41,23	Geir Karlstad, Spk Ceres	41,45
1983	e Lillestrøm S	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	40,8				
		Øystein Magnussen, Leangen SK	40,8			Bjørn Petlund, Hamar IL	40,9
1983	y Lillestrøm S	Øyvind Høvdde, Verdal IL	40,90	Morten Romundstad, Leangen SK	40,95	Ove Falk-Larssen, Leangen SK	41,52
1984	e Fagernes S	Morten Romundstad, Leangen SK	40,44	Ove Falk-Larssen, TSK	40,45	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	40,77
1984	y Fagernes S	Roger Strøm, IF Fram	40,67	Jørn Ludahl, IF Fram	41,05	Trond Eirik Jensen, IF Fram	41,32
1985	e Kolbotn S	Ove Løvåsen, Ol	40,8	Ove Falk-Larssen, TSK	41,3	Petter Lanes, Skedsmo IL	41,5
						Ingve Hølland, Ganddal IL	41,5
1985	y Kolbotn S	Roger Strøm, IF Fram	40,4	Jørn Ludahl, IF Fram	40,9	Øystein Hammeren, Rælingen SK	41,0
						Øyvind Steen, Asker SK	41,0
1986	e Harstad K	Nils Einar Aas, Ask SK	40,96	Jørn Ludahl, IF Fram	40,99		
				Roger Strøm, IF Fram	40,99		
1986	y Harstad K	Frank Sverre Rognli, Harstad SK	40,57	Henrik Berntsen, Strømmen IF	40,91	Leif Tore Johansen, Brandbu IF	41,47
1987	e Sand P	Roger Strøm, IF Fram	41,23	Geir Dåstøl, Hortens SK	41,94	Trond Dahl Hansen, Hortens SK	42,12
1987	y Kongsvinger H	Johann Olav Koss, Strømmen IF	41,13	Rune Aslesen, Hortens SK	41,85	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	42,08
1988	e Trondheim L	Kai Stensli, Skreia SK	40,80				
		Rune Karlsen, Lambertseter SK	40,80			Geir Dåstøl, Hortens SK	40,91
1988	y Trondheim L	Ådne Sønndrål, Hol IL	40,94	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	40,99	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	41,08
1989	e Larvik F	Kai Stensli, Skreia SK	42,04	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	42,06	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	42,07
1989	y Larvik F	Ådne Sønndrål, Hol IL	40,92	Thor Olav Tveter, IF Fram	42,87	Audun Jevnaker, Lambertseter SK	43,09
1990	e Savalen	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	39,38	Henning Nilsen, Stange Spk	40,26	Audun Jevnaker, SK-94	40,32
1990	y Savalen	Thor Olav Tveter, IF Fram	40,60	Steinar Johansen, H&BSK	40,61	Kjell Andre Wold, TSK	40,64
1991-..... Juniorklasse under 19 år							
1991	Stavanger Sø	Steinar Johansen, H&BSK	40,70	Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekalen	41,30	Kjetil Hundhammer, Stavanger SK	41,34
1992	Larvik F	Petter Andersen, Ask SK	41,38	Tommy Reitan, Ask SK	41,64	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	41,92
1993	Stavanger Sø	Petter Andersen, Ask SK	41,13	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	41,75	Eilif Svensson, Ask SK	42,10
1994	Tromsø T	Eskil Ervik, Hamar IL	40,41	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	40,78	Geir Rønningen, Hamar IL	41,12
1995	Savalen K	Pål Gravem, Eidsvold TF	40,18	Stian Haugrud, Stange Spk	40,90	Anders Hauglund, Ask SK	41,37
1996	Notodden S	Stian Dalen, Sand IF	41,50	Glenn Thomas Taanevig, H&BSK	41,51	Jon Jomaas, Arendal SK	41,52
1997	Geithus Fk	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	40,12	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	41,70	Torkjell Støverud Hansen, Sand IF	41,73
1998	Skien Is	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	40,99	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	41,32	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	41,38
1999	Bergen S	Vidar Wang Lutnæs, Geithus IL	40,16	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	40,53	Tom Ole Løvås, Sand IF	40,69
2000	Savalen K	Even Wetten, Hamar IL	38,90	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	40,07	Tormod Sætre, Sand IF	40,47
2001	Kongsberg Ip	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	39,92	Morten Bolstad, Ask SK	40,12	Tormod Sætre, Sand IF	40,38
2002	Geithus	Even Wetten, Hamar IL	38,81	Henrik Christiansen, Asker SK	39,79	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	39,94
2003	Gol / Glitre	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	39,47	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	40,05	Dag Erik Kleven, Sander IL	40,29
2004	Skien S	Dag Erik Kleven, Sander IL	39,62	Håvard Bøtko, Hol IL	39,78	Frode Bartholdsen, Hamar IL	40,15
2005	Hundorp	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	38,95	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	39,10	Lars Kvaalen, OSK	39,64
2006	Trondheim L	Mats Roger Jensen, H&BSK	39,26	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	39,27	Fredrik van der Horst, Tønsberg TF	39,75
2007	Larvik	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	37,08	Mats Roger Jensen, H&BSK	38,97	Even Johansen, Hamar IL	39,28
2008	Hundorp F	Even Johansen, Tynset IF	38,41	Kim André Eldevik, Geithus IL	39,38	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	39,49
2009	Bergen S	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	38,45	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	38,83	Torgeir Høgheim, Fana IL	39,44
2010	Båstad	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	38,11	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	38,79	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	38,86
2011	Bjugn FH	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	37,27	Espen Tveit, Herkules SK	37,85	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	37,94

2012	Geithus	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	38,70	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	38,98	Martin Bjertnes, Geithus IL	39,61
2013	Arendal M	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	38,10	Henrik Fagerli Rukke Hol IL	38,86	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	39,12
2014	Hamar V	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	36,81	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	37,21	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	37,37
2015	Jevnaker	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	38,20	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	39,24	Kristian Aabakken, Hamar IL	40,22
2016	Tromsø T	Marius Bratli, Aktiv SK	38,91	Jonas Nordhøy Kristensen, Asker SK	39,39	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	39,88
2017	Stavanger SA	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	37,04	Odin By Farstad, Spk Falken	37,22	Jonas Nordhøy Kristensen, Asker SK	37,54
2018	Asker R	Jonas Nordhøy Kristensen, Asker SK	38,91	Sindre Baas, Dølemo IL	39,10	Simen Rye, SSSK	39,57
2019	Hamar V	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	37,52	Isak Høiby, Kongsvinger SK	37,59	Bendik Mauseith, Hamar IL	38,12

1500 meter

<u>AR</u>	<u>STED</u>	<u>GULL</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
1933	Larvik F	Herman Hottran, TSK	2.31,5	Georg Krog, Gimsøy IF	2.33,1	Rolf Asmann, Kongsberg IF	2.34,0
1934	Oslo B	Henry Svendsen, Tønsberg TF	2.29,7	Truls Krog, Gimsøy IF	2.30,3	Aksel Evju, Kongsberg IF	2.30,7
1935	Rjukan S	Hans Kollerud, Setskog IL	2.37,6	Bjarne Johansen, Lillestrøm BK	2.38,7	Peter Leschly, OSK	2.38,9
1936	Horten L	Erling Hagen, IF Liv	2.28,7	Ivar Lie-Jensen, Eiker Ski & BK	2.30,0	Aage Johansen, OI	2.30,5
1937	Moss M	Odd Lundberg, Jaren AIL	2.27,3	Kristian Strøm jr., Hortens SK	2.28,8	Finn Hodt, Drammens SK	2.30,6
1938	Lillehammer S	Roald Vatn, OSK	2.24,6	Finn Hodt, Drammens SK	2.24,7	Øivind Thøgersen, T&IL National	2.30,6
1939	Notodden S	Leif Martinsen, Hamar IL	2.27,1			Kåre Holtungen, Drammens SK	2.25,3
		Yngvar Karlsen, Gimsøy IF	2.27,1			Øivind Wolff, OSK	2.27,3
1940	Tønsberg S	Ivar Martinsen, Hamar IL	2.28,5	Gunnar Haugen, Sandefjord SK	2.28,8		
				Richard Greger, Tønsberg TF	2.28,8		
1946	Skien G	Tom Seeberg, Drammens SK	2.40,6	Ivar Martinsen, Hamar IL	2.41,0	Walter Christoffersen, OI	2.42,6
1947	Kongsberg S	Hjalmar Andersen, Spk Falken	2.27,1	Hugne Pettersen, OSK	2.29,2	Andreas Moen, Gimsøy IF	2.30,4
1948	Fana M	Sigmund Søfteland, Fana IL	2.30,7	Gunnar Sornbroen, Hamar IL	2.32,1	Fritz Berg, OI	2.32,5
1949	Jevnaker A	Nic. Stene, TSK	2.28,9	Henry Øverby, Hamar IL	2.30,0	Kjell Trystad, OSK	2.31,7
1950	Notodden S	Ingar Nordlund, IF Liv	2.31,6	Per Ødegaard, OSK	2.31,9	Roald Reisvang, OSK	2.32,4
1951	Hamar S	Knut Bjørnsen, OSK	2.29,8	Per Ødegaard, OSK	2.30,6	Kåre Eian, Bergens SK	2.30,9
1952	Lillestrøm S	Ragnar Andreassen, Brandbu IF	2.27,5	Knut Tangen, ASK	2.28,2	Knut Johannesen, ASK	2.28,7
1953	Kongsvinger G	Reidar Strøm, Brandbu IF	2.31,4	Odd Sørensen, ASK	2.32,0		
				Ragnar Haraldsen, IF Herkules	2.32,0		
1954	Harstad S	Bjarne Larsen, Setskog IL	2.19,9	Rolf Nilsen, Sandefjord SK	2.22,5	Steinar Bøye, Hamar IL	2.25,5
1955	Larvik F	Alv Gjestvang, Skreia IL	2.23,5	Steinar Bøye, Hamar IL	2.24,6	Asbjørn Wold, TSK	2.27,1
1956	Trondheim Ø	Odd Ivar Ruud, Skarnes IL	2.24,2	Kjell Berntsen, IF Fram	2.24,9	Ingar Johansen, Moss SK	2.25,3
1957	Lillehammer S	Thorstein Sandholt, OI	2.22,1	Fred Anton Maier, Tønsberg TF	2.26,2	Rolf Loe, ASK	2.26,5
1958	Sandefjord B	Edmond Lundsten, Hamar IL	2.25,1	Tor Guttu, Nordstrand IF	2.25,9	Svein Erik Sogge, IL i BUL	2.26,0
1959	Gjøvik S	Harald Erichsen, Arendal SK	2.25,2	Karl Johan Reitan, Opphaug FL	2.26,1	Finn Thorsen, Hamar IL	2.26,4
1960	Moss B	Nils Dagfinn Lier, Rena IL	2.26,8	Gunnar Horten, IL i BUL	2.26,9	Svein-Erik Stiansen, OSK	2.27,1
1961	Horten L	Ivar Eriksen, Hamar IL	2.22,9	Lasse Efskind, OSK	2.23,5	Svein-Erik Stiansen, OSK	2.24,1
1962	Fagernes S	Harald Jonassen, OSK	2.20,9	Åge Dalby, Hamar IL	2.21,3	Åge Håkonsen, Lillehammer SK	2.22,7
1963	Otta Ø	Jon Magne Kval, Lillehammer SK	2.16,9	Terje Vatn, OSK	2.17,2	Villy Haugen, Spk Falken	2.17,4
1964	Tolga	Roar Grønvald, H&BSK	2.15,1	Bjørn Tveter, Sandefjord SK	2.16,3	Asbjørn Eide, OSK	2.16,5
1965	Larvik F	Dagfinn Hagen, OI	2.28,7	Ole Christian Iversen, Lillehammer SK	2.30,1	Svein Arne Eliassen, Moss SK	2.30,2
1966	Oslo F	Ole Christian Iversen, OI	2.18,3	Tom Martin Biseth, Tønsberg TF	2.18,5	Jan Erik Gustavsen, OI	2.18,7
1967	Narvik S	Dag Fornæss, Hamar IL	2.14,4	Anders Jellum, OI	2.16,9	Odd Arnulf Tronrud, Bagn IL	2.17,1
1968	Drammen M	Willy Olsen, Tynset IF	2.16,9	Terje Holth, OSK	2.18,6	Jan Egil Storholt, Spk Falken	2.19,3
						Svenn Widerberg, OSK	2.19,3
1969	Tønsberg S	Jan Egil Storholt, Spk Falken	2.21,1	Arnulf Sunde, Gjøvik SK	2.22,3	Erik Vea, Strømmen IF	2.24,2
						Terje Holth, OSK	2.24,2
1970	Trondheim Ø	Erik Vea, ASK	2.10,8	Terje Andersen, Tønsberg TF	2.11,5	Roar Fineidet, ASK	2.12,1
1971	Oppdal	Jørn Didriksen, OSK	2.14,1	Erik Vea, ASK	2.15,0	Roar Fineidet, ASK	2.16,7
1972	Kristiansand S	Geir Nyland, ASK	2.12,6	Amund Sjøbrend, Hamar IL	2.12,8	Arnulf Sunde, Gjøvik SK	2.14,4
1973	Elverum F	Ivar Aarnes, OI	2.10,3	Amund Sjøbrend, Hamar IL	2.10,5	Kai Arne Engelstad, ASK	2.11,8
1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK	2.07,04	Svein Solbakken, OSK	2.07,98	Henning Kaarud, Tønsberg TF	2.08,61
1975	Verdal	Kai Arne Engelstad, ASK	2.11,49	Henning Kaarud, Tønsberg TF	2.11,72	Jarle Pedersen, Bossekop UL	2.14,35
1976	Oslo F	Rolf Gregersen, H&BSK	2.12,54	Frode Rønning, Leinstrand IL	2.15,19	Pål Agdestein, Asker SK	2.15,68
1977	Kongsvinger G	Frode Rønning, Leinstrand IL	2.05,8	Tom Erik Oxholm, IF Fram	2.06,5	Bjørn Olsen, Spk Ceres	2.08,2
1978	Elverum F	Tom Erik Oxholm, IF Fram	2.06,9	Egil Hagen, ASK	2.09,1	Guttorm Nielsen, ASK	2.09,4

1979	Skien H	Tom Erik Oxholm, IF Fram	2.05,16	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	2.05,23	John Arthur Olafsen, Sandefjord SK	2.08,52
1980	Romedal S	Bjørn Nyland, Spk Ceres	2.05,0	Rolf Falk-Larssen, TSK	2.05,5	Geir Karlstad, Spk Ceres	2.07,7
1981-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1981	e Larvik F	Even Aas, Ol	2.08,3	Nils Egil Aas, Nesodden IF	2.09,0	Jan Erik Hanssen, IF Herkules	2.10,3
1981	y Larvik F	Bjørn Nyland, Ask SK	2.07,2	Edmund Langeland, Asker SK	2.11,6	Geir Karlstad, Spk Ceres	2.11,9
1982	e Hamar S	Bjørn Nyland, Ask SK	2.01,93	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	2.02,66	Nils Egil Aas, Nesodden IF	2.05,70
1982	y Hamar S	Geir Karlstad, Spk Ceres	2.04,76	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	2.06,69	Morten Romundstad, Leangen SK	2.07,92
1983	e Lillestrøm S	Frode Syvertsen, Spk Ceres	2.08,22	Bjørn Petlund, Hamar IL	2.08,41	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	2.09,01
1983	y Lillestrøm S	Øyvind Høvde, Verdal IL	2.08,94	Petter Lanes, Skedsmo IL	2.09,12	Stein Olav Krosby, Ol	2.09,28
1984	e Fagernes S	Ketil Bakke, Strindheim IL	2.03,61	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	2.04,54	Petter Lanes, Skedsmo IL	2.05,85
1984	y Fagernes S	Nils Einar Aas, Ask SK	2.06,73	Øystein Hammeren, Rælingen SK	2.06,75	Jørn Ludahl, IF Fram	2.07,93
1985	e Kolbotn S	Stein Olav Krosby, Ol	2.07,27	Ove Løvåsen, Ol	2.07,85	Ove Tokstad, Leinstrand IL	2.08,44
1985	y Kolbotn S	Nils Einar Aas, Ask SK	2.08,68	Jørn Ludahl, IF Fram	2.09,97	Leif Tore Johansen, Brandbu IF	2.10,10
1986	e Harstad K	Nils Einar Aas, Ask SK	2.05,04	Stein Olav Krosby, Ol	2.08,19	Atle Vårvik, TSK	2.10,20
1986	y Harstad K	Leif Tore Johansen, Brandbu IF	2.11,90	Johann Olav Koss, Strømmen IF	2.13,45	Stein Oddvar Sæggrov, Stavanger SK	2.13,49
1987	e Kongsvinger H	Øystein Hammeren, Rælingen SK	2.09,53	Trond Dahl Hansen, Hortens SK	2.10,78	Jørn Ludahl, Ask SK	2.11,34
1987	y Kongsvinger H	Johann Olav Koss, Strømmen IF	2.08,14	Rune Karlsen, Lambertseter SK	2.10,37	Roger Tvenge, Fagernes IL	2.13,09
1988	e Trondheim L	Kai Stensli, Skreia SK	2.03,90	Rune Karlsen, Lambertseter SK	2.04,41	Olav Sundt, KS&SK Oddersjaa	2.06,18
1988	y Trondheim L	Ådne Søndrål, Hol IL	2.05,95	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	2.08,58	Rune Strand, Hamar IL	2.09,68
1989	e Larvik F	Kai Stensli, Skreia SK	2.12,45	Rune Karlsen, Lambertseter SK	2.13,06	Werner Gjevnik, TSK	2.16,05
1989	y Larvik F	Ådne Søndrål, Hol IL	2.13,27	Henning Nilsen, Stange Spk	2.15,51	Audun Jevnaker, Lambertseter SK	2.17,70
1990	e Savalen	Audun Jevnaker, SK-94	2.03,88	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	2.04,26	Henning Nilsen, Stange Spk	2.04,47
1990	y Savalen	Thor Olav Tveter, IF Fram	2.04,71				
		Steinar Johansen, H&BSK	2.04,71			Ørnulf Øyen, Ås IL	2.07,75
1991-..... Juniorklasse under 19 år							
1991	Stavanger SØ	Steinar Johansen, H&BSK	2.04,12	John Ivar Kristensen, Gol IL	2.06,63	Torbjørn Lie, AFSK	2.07,50
1992	Larvik F	Arnt Olaf Stillierud, Geithus IL	2.07,59	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	2.10,77	Torbjørn Lie, AFSK	2.12,62
1993	Stavanger SØ	Arnt Olaf Stillierud, Geithus IL	2.06,92	Petter Andersen, Ask SK	2.09,68	Lasse Sætre, Sand IF	2.10,03
1994	Tromsø T	Eskil Ervik, Hamar IL	2.05,08	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	2.05,18	Espen Iversen, H&BSK	2.08,41
1995	Savalen K	Pål Gravem, Eidsvold TF	2.03,19	Anders Hauglund, Ask SK	2.06,41	Ørjan Eilivsen, Narvik SK	2.08,20
1996	Notodden S	Stian Dalen, Sand IF	2.07,15	Glenn Thomas Taanevig, H&BSK	2.08,13	Øystein Grødum, Arendal SK	2.08,29
1997	Geithus Fk	Jon Jomaas, Arendal SK	2.08,12	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	2.09,65	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	2.09,69
1998	Skien Is	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	2.04,60	Morten Bolstad, Ask SK	2.04,94	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	2.05,51
1999	Bergen S	Marius Veidahl Berg, Sander IL	2.09,65	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	2.09,84	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	2.09,97
2000	Savalen K	Marius Veidahl Berg, Sander IL	2.03,04	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	2.03,18	Tom Ole Løvås, Sand IF	2.03,52
2001	Kongsberg Ip	Even Wetten, Hamar IL	2.01,36	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	2.02,26	Olav Slinning, Gjøvik SK	2.02,65
2002	Geithus	Henrik Christiansen, Asker SK	2.00,87	Preben Kristensen, Fana IL	2.02,30	Olav Slinning, Gjøvik SK	2.02,72
2003	Gol / Glitre	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	2.05,99	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	2.06,66	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	2.07,65
2004	Skien S	Dag Erik Kleven, Sander IL	2.02,00	Håvard Bøkkø, Hol IL	2.03,59	Lars Kvaalen, OSK	2.03,70
2005	Hundorp	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	2.00,40	Lars Kvaalen, OSK	2.00,95	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	2.01,33
2006	Trondheim L	Even Johansen, Hamar IL	2.02,03	Joachim Jalmar Haugen, Herkules SK	2.02,36	Mats Roger Jensen, H&BSK	2.02,99
2007	Larvik	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	1.54,43	Mats Roger Jensen, H&BSK	1.59,32	Even Johansen, Hamar IL	1.59,74
2008	Hundorp F	Even Johansen, Tynset IF	1.57,53	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	1.58,54	Jørgen Tønne, Spk. Falken	1.59,34
2009	Bergen S	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	1.58,27	Torgeir Høgheim, Fana IL	2.00,65	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	2.00,66
2010	Båstad	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	1.55,70	Håvard Holmeffjord Lorentzen, Fana IL	1.56,36	Andreas Holmen Minge, Båstad IL	2.01,31
2011	Bjugn FH	Håvard Holmeffjord Lorentzen, Fana IL	1.52,78	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	1.53,87	Espen Tveit, Herkules SK	1.54,15
2012	Geithus	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	1.54,21	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	1.55,95	Sindre Henriksen, Fana IL	1.59,56
2013	Arendal M	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	1.56,50	Anders Bjerkreim Furnée, Asker SK	1.57,91	Magnus Nordby, Stange SK	1.58,44
2014	Hamar V	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	1.52,98	Runar Njåtun Krøyer, Asker SK	1.53,72	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	1.53,79
2015	Jevnaker	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	1.55,31	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	1.59,33	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	1.59,80
2016	Tromsø T	Marius Bratli, Aktiv SK	2.01,44	Magnus Bakken Haugli, Jevnaker IF	2.02,41	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	2.02,91
2017	Stavanger SA	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	1.50,86	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	1.53,50	Magnus Bakken Haugli, Jevnaker IF	1.54,01
2018	Asker R	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	1.54,47	Jonas Haugland, Bergen SK	1.56,62	Thomas Lande Eriksen, Aktiv SK	1.56,84
2019	Hamar V	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	1.50,21	Isak Høyby, Kongsvinger SK	1.51,83	Tobias Fløiten, Nord-Odal IL	1.55,76

3000 meter

ÅR	STED	GULL	SØLV	BRONSE
1957	Lillehammer S	Thorstein Sandholt, Ol	Fred Anton Maier, Tønsberg TF	Magne Hval, Brandbu IF
		5.04,5	5.08,0	5.10,5

1958	Sandefjord B	Magne Hval, Brandbu IF	5.10,4	Reidar Andersen, OI	5.11,4	Svein Erik Sogge, IL i BUL	5.12,3
1959	Gjøvik S	Finn Thorsen, Hamar IL	5.03,7	Atle Atterås, OI	5.05,1	Harald Erichsen, Arendal SK	5.08,2
1960	Moss B	Nils Dagfinn Lier, Rena IL	5.09,0				
		Svein-Erik Stiansen, OSK	5.09,0			Sigmund Jenssen, TSK	5.11,5
1961	Horten L	Svein-Erik Stiansen, OSK	5.07,9	Ivar Eriksen, Hamar IL	5.08,0	Åge Håkonsen, Lillehammer SK	5.09,4
1962	Fagernes S	Åge Dalby, Hamar IL	4.49,8	Per Drøyvold, TSK	4.56,1	Odd Kamfjord, Tønsberg TF	4.56,2
1963	Otta Ø	Anstein Gjengedal, Lillehammer SK	4.50,7	Jon Magne Kval, Lillehammer SK	4.51,4	Roar Grønvold, H&BSK	4.52,2
1964	Tolga	Rolf Tore Hoem, OSK	4.43,7	Roar Grønvold, H&BSK	4.48,2	Arne Lier, Hamar IL	4.48,6
1965	Larvik F	Ingar Bollerud, OI	5.00,7	Dagfinn Hagen, OI	5.00,9	Hallvard Smørgrav, Sandefjord SK	5.04,7
1966	Oslo F	Jan Erik Gustavsen, OI	4.52,6	Ole Christian Iversen, OI	4.53,3	Tom Martin Biseth, Tønsberg TF	4.54,4
1967	Narvik S	Dag Fornæss, Hamar IL	4.40,7	Willy Olsen, Tynset IF	4.42,6	Svenn Widerberg, OSK	4.45,3
1968	Drammen M	Willy Olsen, Tynset IF	4.40,5	Svenn Widerberg, OSK	4.45,3	Jan Egil Størholt, Spk Falken	4.47,9
1969	Tønsberg S	Jan Egil Størholt, Spk Falken	4.49,3	Tormod Ervik, Bjugn IL	4.52,4	Terje Holth, OSK	4.52,4a
1970	Trondheim Ø	Erik Vea, ASK	4.37,7	Ivar Aarnes, OI	4.40,3	Terje Andersen, Tønsberg TF	4.40,5
1971	Oppdal	Terje Andersen, Tønsberg TF	4.34,2	Geir Nyland, ASK	4.35,9	Roar Fineidet, ASK	4.36,2
1972	Kristiansand S	Geir Nyland, ASK	4.40,8				
		Amund Sjøbrend, Hamar IL	4.40,8			Ivar Aarnes, OI	4.41,8
1973	Elverum F	Ivar Aarnes, OI	4.29,1	Amund Sjøbrend, Hamar IL	4.35,2	Jon Ingulf Medbø, OSK	4.38,5
1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK	4.37,68	Henning Kaarud, Tønsberg TF	4.39,16	Svein Solbakken, OSK	4.39,92
1975	Verdal	Kai Arne Engelstad, ASK	4.38,77	Henning Kaarud, Tønsberg TF	4.42,84	Ragnar Amundsen, Drammens SK	4.47,85
1976	Oslo F	Rolf Gregersen, H&BSK	4.36,97	Roger Kjærøvik, OI	4.44,93	Kåre Olaf Eldevik, Tønsberg TF	4.47,62f
1977	Kongsvinger G	Tom Erik Oxholm, IF Fram	4.26,5	Bjørn Olsen, Spk Ceres	4.30,6	Terje Legernæs, Hamar IL	4.33,1
1978	Elverum F	Tom Erik Oxholm, IF Fram	4.31,9	Egil Hagen, ASK	4.35,2	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	4.36,5
1979	Skien H	Tom Erik Oxholm, IF Fram	4.22,07	Egil Hagen, Ask SK	4.29,99	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	4.31,66
1980	Romedal S	Rolf Falk-Larsen, TSK	4.24,1	Andreas Gunnarstorp, Skedsmo IL	4.26,3	Bjørn Nyland, Spk Ceres	4.27,8

1981-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1981 e	Tønsberg S	Henry Nilsen, Kongsvinger IL	4.25,1	Nils Egil Aas, Nesodden IF	4.25,7	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	4.27,3
1981 y	Tønsberg S	Geir Karlstad, Spk Ceres	4.25,9	Bjørn Nyland, Ask SK	4.26,7	Petter Lanes, Skedsmo IL	4.32,9
1982 e	Hamar S	Bjørn Nyland, Ask SK	4.19,69	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	4.23,10	Grim Bjørtomt, Hamar IL	4.24,70
1982 y	Hamar S	Geir Karlstad, Spk Ceres	4.18,18	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	4.29,24	Petter Lanes, Skedsmo IL	4.31,92
1983 e	Lillestrøm S	Frode Syvertsen, Spk Ceres	4.24,64	Bjørn Petlund, Hamar IL	4.26,20	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	4.33,05
1983 y	Lillestrøm S	Atle Vårøvik, TSK	4.27,28	Petter Lanes, Skedsmo IL	4.31,08	Stein Olav Krosby, OI	4.31,36
1984 e	Fagernes S	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	4.24,41	Ole Kristian Løkken, OI	4.26,32	Ketil Bakke, Strindheim IL	4.28,02
1984 y	Fagernes S	Jørn Ludahl, IF Fram	4.24,65	Atle Vårøvik, TSK	4.26,97	Nils Einar Aas, Ask SK	4.30,00
1985 e	Kolbotn S	Stein Olav Krosby, OI	4.21,99	Ove Løvåsen, OI	4.28,83	Petter Lanes, Skedsmo IL	4.29,45
1985 y	Kolbotn S	Nils Einar Aas, Ask SK	4.29,98	Kai-Ingvar Strand, Hamar IL	4.30,95	Øystein Hammeren, Rælingen SK	4.31,82
1986 e	Harstad K	Stein Olav Krosby, OI	4.22,89	Nils Einar Aas, Ask SK	4.23,77	Atle Vårøvik, TSK	4.26,38
1986 y	Harstad K	Stein Oddvar Sægrov, Stavanger SK	4.30,69	Johann Olav Koss, Strømmen IF	4.32,41	Leif Tore Johansen, Brandbu IF	4.32,61
1987 e	Kongsvinger H	Stein Oddvar Sægrov, Stavanger SK	4.39,74	Øystein Hammeren, Rælingen SK	4.41,43	Jon Vegard Nybråten, Kongsvinger IL	4.42,50
1987 y	Kongsvinger H	Johann Olav Koss, Strømmen IF	4.29,31	Kai Stensli, Skreia SK	4.33,02	Roger Tvenge, Fagernes IL	4.38,67
1988 e	Trondheim L	Kai Stensli, Skreia SK	4.26,81	Roger Tvenge, Fagernes IL	4.32,12	Leif Tore Johansen, Brandbu IF	4.32,84
1988 y	Trondheim L	Rune Strand, Hamar IL	4.33,63	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	4.34,58	Jan Thore Brubak, AFSK	4.34,75
1989 e	Larvik F	Kai Stensli, Skreia SK	4.34,56	Rune Strand, Hamar IL	4.41,55	Roger Tvenge, Brandbu IF	4.42,64
1989 y	Larvik F	Ådne Søndrål, Hol IL	4.42,61	Henning Nilsen, Stange Spk	4.48,14	Audun Jevnaker, Lambertseter SK	4.50,76
1990 e	Savalen	Audun Jevnaker, SK-94	4.23,74	Kjell Storelid, Stord T&IL	4.25,45	Henning Nilsen, Stange Spk	4.25,90
1990 y	Savalen	Thor Olav Tveter, IF Fram	4.22,71	Steinar Johansen, H&BSK	4.23,90	Ørnulf Øyen, Ås IL	4.29,97

1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Stavanger SØ	Steinar Johansen, H&BSK	4.23,00	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	4.29,70	Vidar Lillevedt, Gol IL	4.31,55
1992	Larvik F	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	4.17,88	Torbjørn Lie, AFSK	4.23,82	Lasse Sætre, Sand IF	4.26,37
1993	Stavanger SØ	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	4.23,83	Lasse Sætre, Sand IF	4.24,90	Petter Andersen, Ask SK	4.25,15
1994	Tromsø T	Eskil Ervik, Hamar IL	4.21,33	Andreas Snare Bakke, Kongsvinger IL	4.28,14	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	4.29,17
1995	Savalen K	Pål Gravem, Eidsvold TF	4.17,43	Ørjan Eilivsen, Narvik SK	4.30,36	Anders Hauglund, Ask SK	4.30,86
1996	Notodden S	Øystein Grødum, Arendal SK	4.28,15	Stian Bjørge, IF Herkules	4.29,89	Stian Dalen, Sand IF	4.33,10
1997	Geithus Fk	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	4.24,20	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	4.28,5	Frode Apelthun, Fana IL	4.32,4
1998	Skien Is	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	4.27,51	Sigurd Pettersen, Hamar IL	4.28,73	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	4.31,93
1999	Bergen S	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	4.21,72	Tom Ole Løvås, Sand IF	4.24,23	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	4.24,42
2000	Savalen K	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	4.35,53	Marius Veidahl Berg, Sander IL	4.35,60	Kristian Rasmussen, Geithus IL	4.40,87

2001	Kongsberg Ip	Olav Slinning, Gjøvik SK	4.15,53	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	4.17,26	Marius Veidahl Berg, Sander IL	4.18,30
2002	Geithus	Henrik Christiansen, Asker SK	4.11,71	Olav Slinning, Gjøvik SK	4.12,01	Sverre Haugli, Jevnaker IF	4.16,64
2003	Gol / Glitre	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	4.18,83	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	4.23,99	Kristian Kannelønning, Fana IL	4.25,29
2004	Skien S	Håvard Bøkkø, Hol IL	4.22,01	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	4.22,44	Lars Kvaalen, OSK	4.23,58
2005	Hundorp	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	4.20,88	Stian Elvenes, Aktiv SK	4.22,20	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	4.23,65
2006	Trondheim L	Joachim Jalmar Haugen, Herkules SK	4.13,67	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	4.14,93	Even Johansen, Hamar IL	4.15,46
2007	Larvik	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	4.05,89	Mathias Rogn, IF Fram	4.13,01	Roald Eidsheim, Fana IL	4.17,43
2008	Hundorp F	Even Johansen, Tynset IF	4.13,74	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	4.16,88	Jørgen Tønne, Spk. Falken	4.18,22
2009	Bergen S	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	4.06,64	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	4.11,90	Andreas Minge, Båstad IL	4.12,27
2010	Båstad	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	4.08,95	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	4.10,30	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	4.11,87
2011	Bjugn FH	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	3.57,57	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	3.57,66	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	3.58,47
2012	Geithus	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	4.01,00	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	4.05,42	Martin Bjertnes, Geithus IL	4.13,78
2013	Arendal M	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	4.11,99	Magnus Norby, Stange SK	4.13,00	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	4.14,96
2014	Hamar V	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	3.58,94	Runar Njåtun Krøyer, Asker SK	4.01,53	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	4.03,68
2015	Jevnaker	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	4.04,82	Vetle Stangeland, TT	4.10,91	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	4.11,08
2016	Tromsø T	Vetle Stangeland, TT	4.11,34	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	4.13,17	Hallgeir Engebråten, Sand IF	4.15,00
2017	Stavanger SA	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	3.52,75	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	3.55,56	Magnus Bakken Haugli, Jevnaker IF	3.55,84
2018	Asker R	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	4.10,81	Thomas Lande Eriksen, Aktiv SK	4.17,40	Tobias Fløiten, Nord-Odal IL	4.18,55
2019	Hamar V	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	3.49,96	Isak Høiby, Kongsvinger SK	3.57,22	Tobias Fløiten, Nord-Odal IL	4.05,52

5000 meter

<u>ÅR</u>	<u>STED</u>	<u>GULL</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
1933	Larvik F	Herman Hottran, TSK	8.55,7	Erling Meinstad, Drammens SK	9.07,4	Kristen Gjeffe, OI	9.08,4
1934	Oslo B	Truls Krog, Gimsøy IF	9.00,0	Henry Svendsen, Tønsberg TF	9.01,3	Aksel Evju, Kongsberg IF	9.05,3
1935	Rjukan S	Arve Sinnerud, Hamar IL	8.56,0	Hans Kollerud, Setskog IL	9.02,0	Kåre Johansen, Hamar IL	9.07,5
1936	Horten L	Arne Hoch-Nielsen, OSK	8.57,9	Kristian Fjeld, Setskog IL	8.58,3	Ivar Lie-Jensen, Eiker Ski & BK	9.05,7
1937	Moss M	Kristian Strøm jr., Hortens SK	8.41,4	Odd Lundberg, Jaren AIL	8.53,2	Øivind Thøgersen, T&IL National	8.58,7
1938	Lillehammer S	Ingvar Hansen, Drammens SK	8.44,0	Willy Ihler, OSK	8.55,0	Øivind Thøgersen, T&IL National	8.56,6
1939	Notodden S	Reidar Liaklev, Brandbu IF	8.58,0	Leif Martinsen, Hamar IL	9.01,9	Yngvar Karlsen, Gimsøy IF	9.05,2
1940	Tønsberg S	Yngvar Karlsen, Gimsøy IF	8.55,9	Gunnar Konsmo, OI	8.59,2	Reidar Liaklev, Brandbu IF	9.00,3
1946	Skien G	Rolf Svendsen, Tønsberg TF	9.48,7	Ivar Martinsen, Hamar IL	10.00,4	Willy Nilsen, OSK	10.09,0
1947	Kongsberg S	Hjalmar Andersen, Spk Falken	8.49,3	Willy Nilsen, OSK	8.56,0	Hugne Pettersen, OSK	8.57,0
1948	Fana M	Anders Nordby, Norderhov IF	9.08,8	Omar Skipperø, TSK	9.18,2	Einar Ingdahl, TSK	9.22,4
1949	Jevnaker A	Roald Reisvang, OSK	9.09,1				
		Nic. Stene, TSK	9.09,1			Leif Finserås, Spk Falken	9.10,4
1950	Notodden S	Willy Olsen, Tobøl IF	9.10,4	Reidar Strøm, Brandbu IF	9.12,6	Kåre Eian, Bergens SK	9.19,4
1951	Hamar S	Per Ødegaard, OSK	9.03,9	Øystein Frang, Hamar IL	9.08,1	Torstein Seiersten, Brandbu IF	9.10,1
1952	Lillestrøm S	Knut Johannesen, ASK	8.44,3	Ragnar Andreassen, Brandbu IF	8.52,6	Leif Dyngeland, Fana IL	8.52,8
1953	Kongsvinger G	Jan Kristiansen, OI	9.17,6	Ragnar Haraldsen, IF Herkules	9.18,5	Willy Melkvik, Spk Falken	9.19,5
1954	Harstad S	Rolf Trøen, TSK	9.01,2	Bjarne Larsen, Setskog IL	9.03,3	Steinar Bøye, Hamar IL	9.04,6
1955	Larvik F	Asbjørn Wold, TSK	8.43,0	Per Sandlie, Hamar IL	8.45,3	Steinar Bøye, Hamar IL	8.45,7
1956	Trondheim Ø	Kjell Berntsen, IF Fram	8.52,2	Ronald Inglingstad, OI	8.55,9	Odd Ivar Ruud, Skarnes IL	8.57,2
1957	Lillehammer S	Fred Anton Maier, Tønsberg TF	8.43,4	Thorstein Sandholt, OI	8.47,7	Magne Hval, Brandbu IF	8.48,7
1958	Sandefjord B	Reidar Andersen, OI	8.42,1	Magne Hval, Brandbu IF	8.42,5	Edmond Lundsten, Hamar IL	8.51,2
1959	Gjøvik S	Finn Thorsen, Hamar IL	8.45,3	Atle Atterås, OI	8.54,9	Håkon Olav Hansen, Fagernes IL	8.55,3
1960	Moss B	Sigmund Jenssen, TSK	9.00,2	Martin Holtung, OSK	9.00,4	Håkon Olav Hansen, Fagernes IL	9.01,3
1961	Horten L	Lasse Efskind, OSK	8.45,3	Hans Arvid Pedersen, Harstad SK	8.49,4	Ivar Eriksen, Hamar IL	8.50,3
1962	Fagernes S	Åge Dalby, Hamar IL	8.35,6	Per Drøyvold, TSK	8.39,3	Håkon Svendsen, OSK	8.39,5
1963	Otta Ø	Anstein Gjengedal, Lillehammer SK	8.11,7	Jon Magne Kval, Lillehammer SK	8.14,9	Roar Grønvold, H&BSK	8.18,6
1964	Tolga	Roar Grønvold, H&BSK	8.11,7	Rolf Tore Hoem, OSK	8.17,1	Bjørn Tveter, Sandefjord SK	8.17,3
						Ingar Bollerud, Raumes & Arnes IL	8.17,3
1965	Larvik F	Jon Reinskou, OSK	9.32,2	Sigurd Asp Dahl, ASK	9.34,0	Dag Nordskog, IK Grand	9.39,3f
1966	Oslo F	Dagfinn Hagen, OI	8.22,3	Thore Pedersen, Spk Snøgg	8.23,5	Bjørn Svendsen, OSK	8.24,2
1967	Narvik S	Willy Olsen, Tynset IF	8.23,9	Bjørn Svendsen, OSK	8.27,1	Åge-Johan Thorsen, Asker SK	8.27,3
1968	Drammen M	Willy Olsen, Tynset IF	8.11,1	Svenn Widerberg, OSK	8.16,1	Jan Egil Storholt, Spk Falken	8.21,3
1969	Tønsberg S	Jan Egil Storholt, Spk Falken	8.49,0	Edgar Fossheim, IL Stjørdals/Blink	8.56,8	Terje Andersen, Tønsberg TF	9.01,3
1970	Trondheim Ø	Roar Fineidet, ASK	7.58,3	var Aarnes, OI	7.59,3	Terje Andersen, Tønsberg TF	8.03,8

1971	Oppdal	Roar Fineidet, ASK	8.01,8	Terje Andersen, Tønsberg TF	8.06,9	Tor Ove Nordli, Verdal IL	8.07,9
1972	Kristiansand S	Ivar Aarnes, Ol	8.05,9	Kay Arne Stenshjemmet, Spk Ceres	8.07,6	Alf Einar Eriksrud, Drammens SK	8.09,2
1973	Elverum F	Ivar Aarnes, Ol	7.51,7	Amund Sjøbrend, Hamar IL	7.58,1	Kay Arne Stenshjemmet, Spk Ceres	8.03,0
1974	Oslo VH	Henning Kaarud, Tønsberg TF	8.03,76	Pål Agdestein, Asker SK	8.07,46	Dag Sandberg, Spk Ceres	8.08,83
1975	Verdal	Henning Kaarud, Tønsberg TF	8.10,51	Kai Arne Engelstad, ASK	8.16,47	Kåre Olaf Eldevik, Tønsberg TF	8.24,00
1976	Oslo F	Rolf Gregersen, H&BSK	8.02,68	Roger Kjærvik, Ol	8.10,84	Bjørn Olsen, Spk Ceres	8.12,49
1977	Kongsvinger G	Tom Erik Oxholm, IF Fram	7.41,5	Bjørn Olsen, Spk Ceres	7.48,7	Terje Legernæs, Hamar IL	7.49,6
1978	Elverum F	Tom Erik Oxholm, IF Fram	7.44,2	Egil Hagen, ASK	7.51,1	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	7.55,4
1979	Skien H	Tom Erik Oxholm, IF Fram	7.30,78	Egil Hagen, Ask SK	7.40,18	Rolf Falk-Larssen, TSK	7.48,92
1980	Romedal S	Bjørn Nyland, Spk Ceres	7.41,5	Rolf Falk-Larssen, TSK	7.41,8	Geir Karlstad, Spk Ceres	7.45,9

1981-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1981 e	Larvik F	Henry Nielsen, Kongsvinger IL	7.40,6	Even Aas, Ol	7.41,9	Nils Egil Aas, Nesodden IF	7.43,0
1981 y	Larvik F	Geir Karlstad, Spk Ceres	7.31,0	Bjørn Nyland, Ask SK	7.34,9	Edmund Langeland, Asker SK	7.51,9
1982 e	Hamar S	Nils Egil Aas, Nesodden IF	7.29,65	Frode Syvertsen, Spk Ceres	7.36,54	Arne Nicander Nielsen, IF Fram	7.36,92
1982 y	Hamar S	Geir Karlstad, Spk Ceres	7.24,32	Ole Kristian Løkken, Narvik SK	7.45,52	Jan Roger Karlsen, IF Fram	7.48,08
1983 e	Lillestrøm S	Frode Syvertsen, Spk Ceres	8.06,43	Bjørn Petlund, Hamar IL	8.12,69	Sigmund Akselsen, Tromsø SK	8.14,61
1983 y	Lillestrøm S	Atle Vårvik, TSK	7.47,10	Stein Olav Krosby, Ol	7.47,17	Ole Kristian Løkken, Narvik SK	7.51,11
1984 e	Fagernes S	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	7.35,75	Ole Kristian Løkken, Ol	7.36,95	Ketil Bakke, Strindheim IL	7.39,84
1984 y	Fagernes S	Atle Vårvik, TSK	7.39,83	Nils Einar Aas, Ask SK	7.43,61	Jørn Ludahl, IF Fram	7.46,48
1985 e	Kolbotn S	Stein Olav Krosby, Ol	7.48,84	Ove Tokstad, Leinstrand IL	7.53,99	Atle Vårvik, TSK	7.55,61
1985 y	Kolbotn S	Jan-Tore Andersen, Aurskog IL	7.51,40	Nils Einar Aas, Ask SK	7.54,18	Jon Vegard Nybråten, Kongsvinger IL	7.57,20
1986 e	Harstad K	Atle Vårvik, TSK	7.58,32	Jon Vegard Nybråten, Kongsvinger IL	8.02,96	Stein Olav Krosby, Ol	8.03,72
1986 y	Harstad K	Johann Olav Koss, Strømmen IF	8.13,55	Remi Strand, Narvik SK	8.17,10	Stein Oddvar Sægvog, Stavanger SK	8.17,40
1987 e	Kongsvinger H	Øystein Hammeren, Rælingen SK	7.51,50	Stein Oddvar Sægvog, Stavanger SK	7.53,95	Jon Vegard Nybråten, Kongsvinger IL	8.00,82
1987 y	Kongsvinger H	Johann Olav Koss, Strømmen IF	7.53,63	Kai Stensli, Skreia SK	7.55,68	Roger Tvenge, Fagernes IL	7.58,93
1988 e	Trondheim L	Kai Stensli, Skreia SK	7.34,96	Roger Tvenge, Fagernes IL	7.41,98	Stein Oddvar Sægvog, Stavanger SK	7.45,84
1988 y	Trondheim L	Jan Thore Brubak, AFSK	7.55,10	Ådne Søndrål, Hol IL	8.00,05	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	8.00,24
1989 e	Larvik F	Kai Stensli, Skreia SK	8.21,23	Werner Gjevik, TSK	8.21,27	Rune Strand, Hamar IL	8.00,24
1989 y	Larvik F	Ådne Søndrål, Hol IL	8.32,09	Per Bergsjø, Søndre Høland Spk	8.40,10	Roger Tvenge, Brandbu IF	8.22,22
1990 e	Savalen	Kjell Storelid, Stord T&IL	7.30,80	Jan Thore Brubak, AFSK	7.32,96	Steinar Johansen, H&BSK	8.40,64
1990 y	Savalen	Thor Olav Tveter, IF Fram	7.35,48	Steinar Johansen, H&BSK	7.37,32	Audun Jevnaker, SK-94	7.35,87
						Torbjørn Lie, AFSK	7.47,29

1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Stavanger Sø	Steinar Johansen, H&BSK	7.27,52	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	7.46,57	Torbjørn Lie, AFSK	7.47,59
1992	Larvik F	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	7.30,92	Torbjørn Lie, AFSK	7.43,37	Lasse Sætre, Sand IF	7.49,92
1993	Stavanger Sø	Lasse Sætre, Sand IF	7.37,75	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	7.39,22	Ørjan Tvenge, Brandbu IF	7.54,64
1994	Tromsø T	Eskil Ervik, Hamar IL	7.39,89	Andreas Snare Bakke, Kongsvinger IL	7.46,36	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	7.54,64
1995	Savalen K	Pål Gravem, Eidsvold TF	7.34,81	Stian Bjørge, IF Herkules	7.43,55	Øystein Grødum, Arendal SK	7.44,94
1996	Notodden S	Øystein Grødum, Arendal SK	7.34,87	Stian Bjørge, IF Herkules	7.42,08	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	7.52,46
1997	Geithus Fk	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	7.47,80	Jon Jomaas, Arendal SK	7.53,65	Frode Apelthun, Fana IL	7.56,30
1998	Skien Is	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	7.36,09	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	7.41,76	Sigurd Pettersen, Hamar IL	7.42,86
1999	Bergen S	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	7.37,09	Odd Bohlin Borgersen, Geithus IL	7.45,83	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	7.49,20
2000	Savalen K	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	7.33,22	Marius Veidahl Berg, Sander IL	7.33,84	Preben Kristensen, Fana IL	7.34,93
2001	Kongsberg Ip	Olav Slinning, Gjøvik SK	7.19,9	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	7.24,6	Marius Veidahl Berg, Sander IL	7.34,7
2002	Geithus	Preben Kristensen, Fana IL	7.12,60	Olav Slinning, Gjøvik SK	7.19,49	Henrik Christiansen, Asker SK	7.24,40
2003	Gol / Glitre	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	7.38,79	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	7.43,38	Kristian Kannelønning, Fana IL	7.51,35
2004	Skien S	Håvard Bøkkø, Hol IL	7.26,45	Lars Kvaalen, OSK	7.35,87	Stian Elvenes, Aktiv SK	7.39,91
2005	Hundorp	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	7.28,59	Stian Elvenes, Aktiv SK	7.31,72	Lars Kvaalen, OSK	7.33,81
2006	Trondheim L	Joachim Jalmar Haugen, Herkules SK	7.28,02	Ronald Eidsheim, Fana IL	7.30,86	Thomas Krogstad Kveum, Aktiv SK	7.31,06
2007	Larvik	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	7.21,00	Fredrik van der Horst, Tønsberg TF	7.25,71	Mathias Rogn, IF Fram	7.25,93
2008	Hundorp F	Tormod Bj. Haugen, Sandefjord SK	7.13,93	Even Johansen, Tynset IF	7.17,60	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	7.17,80
2009	Bergen S	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	7.17,40	Andreas Minge Båstad IL	7.18,75	Torgeir Høgheim, Fana IL	7.19,75
2010	Båstad	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	7.04,17	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	7.11,62	August Teodor Haugen, Sandefjord SK	7.13,30
2011	Bjugn FH	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	6.53,40	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	6.54,81	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	7.01,68
2012	Geithus	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	7.00,63	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	7.08,55	Martin Bjertnes, Geithus IL	7.15,62
2013	Arendal M	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	7.12,01	Anders Bjerkreim Furnée, Asker SK	7.19,51	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	7.22,98
2014	Hamar V	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	7.02,27	Runar Njåturn Krøyer, Asker SK	7.08,40	Jakob Ansbach Klippen, Fana IL	7.12,52

2015	Jevnaker	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	7.11,06	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	7.15,86	Vetle Stangeland, TT	7.16,30
2016	Tromsø T	Vetle Stangeland, TT	7.11,51	Marius Bratli, Aktiv SK	7.21,33	Jonas Nordhøy Kristensen, Asker SK	7.24,16
2017	Stavanger SA	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	6.46,76	Magnus Bakken Haugli, Jevnaker IF	6.49,81	Vetle Stangeland, TT	6.56,62
2018	Asker R	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	6.54,76	Thomas Lande Eriksen, Aktiv SK	7.05,26	Tobias Fløiten, Nord-Odal IL	7.06,13
2019	Hamar V	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	6.44,47	Tobias Fløiten, Nord-Odal IL	6.48,75	Isak Høiby, Kongsvinger SK	7.03,17

MENN, JUNIOR - SPRINT

<u>ÅR</u>	<u>STED</u>	<u>NORGESMESTER</u>	<u>SØLV</u>	<u>BRONSE</u>			
1973-1980 - Juniorklasse under 20 år							
1973-1986 Mester er den som vinner minst 3 løp (angitt med * / ** alle fire løp), eller har laveste poengsum)							
1973	Dokka S	Kai Arne Engelstad, ASK	176,200	Jørn Didriksen, OSK	176,300	Jon Medbø, OSK	177,650
1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK **	167,605	Svein Solbakken, OSK	168,680	Henning Kaarud, TT	171,900
1975	Skien H	Kai Arne Engelstad, ASK **	167,105	Henning Kaarud, TT	169,120	Jarle Pedersen, Bossekop UL	169,125
1976	Notodden S	Frode Rønning, Leinstrand IL **	167,200	Olav Marchini, Lambertseter SK	169,850	Pål Agdestein, Asker SK	170,950
1977	Trondheim Ø	Frode Rønning, Leinstrand IL -**	161,135	Tom Erik Oxholm, IF Fram	163,875	Morten Henriksen, Asker SK	166,225
1978	Oslo VH	Rolf Falk-Larssen, TSK	164,400	Morten Henriksen, Asker SK	164,725	Tom Erik Oxholm, IF Fram	165,155
1979	Larvik F	Olav Marchini, Lambertseter SK	164,125	Rolf Falk-Larssen, TSK	165,070+	Nils Magnus Høgevold, OSK	165,200
1980	Strømmen S	Bjørn Nyland, Spk Ceres *	175,350	Rolf Falk-Larssen, TSK	166,100	Jørn Skorpen, Asker SK	167,100
1981-1990 - Juniorklassen delt i YNGRE JUNIOR (17-18 år) og ELDRE JUNIOR (19-20 år)							
YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1981	Jevnaker S	Bjørn Nyland, ASK **	161,405	Geir Karlstad, Spk Ceres	168,040	Edmund Langeland, Asker SK	168,625
1982	Tromsø Th	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	175,365	Geir Karlstad, Spk Ceres	176,670	Christian Lund, Asker SK	179,060
1983	Kongsberg Ip	Øyvind Høvdde, Verdal IL	165,890	Morten Romundstad, Leangen SK	167,280	Ove Løvåsen, Strømmen IF	167,780
1984	Skien Is	Roger Strøm, IF Fram **	163,395	Jørn Ludahl, IF Fram	163,660	Trond Eirik Jensen, IF Fram	168,005
1985	Hundorp F	Jørn Ludahl, IF Fram	164,580	Roger Strøm, IF Fram	164,665	Øystein Hammeren, Rælingen SK	166,505
1986	Hamar S	Frank Sverre Rognli, Harstad SK *	162,700	Henrik Berntsen, Strømmen IF	164,210	Kai Ingvar Strand, Hamar IL	165,100
1987- Mester er den som har laveste poengsum							
1987	Sand P	Johann Olav Koss, Strømmen IF	162,045	Thor-André Pedersen, ASK	165,660	Rune Karlsen, Lambertseter SK	165,885
1988	Trondheim L	Henning Nilsen, Stange Spk	166,305	Thor-André Pedersen, Ask SK	167,325	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsv. IL	168,270
1989	Larvik F	Ådne Søndrål, Hol IL	165,305	Audun Jevnaker, Lambertseter SK	168,580	Thor Olav Tveter, IF Fram	169,430
1990	Kongsberg Ip	Thor Olav Tveter, IF Fram	163,840	Øystein Haugen, Nannestad SK	167,220	Kjell Andre Wold, TSK	167,555
ELDRE JUNIOR (19-20 år)							
1981	Jevnaker S	Knut Arild Kvalheim, Tromsø SK **	163,965	Andreas Gunnarstorp, Skedsmo IL	166,020	Even Aas, OI	167,230
1982	Tromsø Th	Ståle Njåtun, Asker SK	175,770	Frode Syvertsen, Spk Ceres	176,370	Stein Falk-Larssen, Leangen SK	176,560
1983	Kongsberg Ip	Bjørn Petlund, Hamar IL	166,200	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	166,265	Frode Syvertsen, Spk Ceres	167,120
1984	Skien Is	Pål-Jan Stokke, Tynset IF **	162,210	Ove Falk-Larssen, TSK	164,195	Ove Tokstad, Leinstrand IL	165,200
1985	Hundorp F	Ove Løvåsen, OI **	163,395	Stein Olav Krosby, OI	166,335	Fred Magne Hval, Ask SK	166,750
1986	Hamar S	Roger Strøm, IF Fram	160,765	Nils Einar Aas, Ask SK	161,100	Jørn Ludahl, IF Fram	162,435
1987- Mester er den som har laveste poengsum							
1987	Sand P	Roger Strøm, IF Fram	161,470	Trond Dahl Hansen, Hortens SK	162,115	Jørn Ludahl, Ask SK	164,435
1988	Trondheim L	Johann Olav Koss, Strømmen IF	165,465	Henrik Berntsen, Strømmen IF	166,080	Olav Sundt, KS&SK Oddersjaa	166,365
1989	Larvik F	Rune Karlsen, Lambertseter SK	164,130	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsv. IL	164,990	Rune Strand, Hamar IL	167,885
1990	Kongsberg Ip	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsv. IL	162,995	Henning Nilsen, Stange Spk	164,295	Audun Jevnaker, SK-94	164,490
1991-..... Junior klasse under 19 år							
1991	Savalen K	Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekallen	162,100	Øystein Haugen, Nannestad SK	163,100	Gisle Spidsberg, Lilleh. SK	163,350
1992	Geithus F	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	169,150	Petter Andersen, Ask SK	170,300	Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekallen	170,350
1993	Hundorp F	Lars Stomperudhaugen, Hamar IL	164,355	Henning Tollefsen, TT	165,325	Petter Andersen, Ask SK	165,615
1994	Trondheim L	Eskil Ervik, Hamar IL	164,800	Geir Rønning, Hamar IL	165,705	Anders Hauglund, Ask SK	166,665
1995	Bergen S	Pål Gravem, Eidsvold TF	166,480	Espen Skjennum, Eidsvold TF	167,830	Stian Dalen, Sand IF	168,810
1996	Hamar V	Stian Haugsrud, Stange Spk	161,185	Stian Dalen, Sand IF	161,340	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	162,085
1997	Alta B	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	164,670	Svein Erik Johansen, TT	166,395	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	167,855
1998	Savalen K	Kjetil Amundrud, Brandbu IF	160,170	Rune Stordal, Fana IL	160,355	Svein Erik Johansen, TT	160,395
1999	Hamar V	Morten Bolstad, ASK	160,720	Vidar Wang Lutnæs, Geithus IL	162,165	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	163,145
2000	Båstad K	Even Wetten, Hamar IL	165,595	Morten Bolstad, Ask SK	166,845	Tormod Sætre, Sand IF	171,365
2001	Oslo VH	Even Wetten, Hamar IL	155,160	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	156,400	Morten Bolstad, Ask SK	158,445
2002	Asker	Even Wetten, Hamar IL	155,255	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	160,470	Dag Erik Kleven, Sander IL	161,225

2003	Drammen Mk	Dag Erik Kleven, Sander IL	159,705	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	160,325	Frode Bartholdsen, Hamar IL	161,015
2004	Harstad K	Dag Erik Kleven, Sander IL	156,650	Frode Bartholdsen, Hamar IL	156,850	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	157,250
2005	Bergen SI	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	158,155	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	158,525	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	159,960
2006	Asker R	Håvard Bøkkø, Hol IL	152,955	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	156,385	Mats Roger Jensen, H&BSK	156,925
2007	Bergen SI	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	150,520	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	158,885	Mats Roger Jensen, H&BSK	159,490
2008	Bjugn FH	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	151,115	Even Johansen, Tynset IF	152,360	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	156,820
2009	Oslo VH	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	151,605	Fredrik van der Horst, TT	153,480	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	153,525
2010	Hamar V	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	146,860	Håvard Holmejord Lorentzen, Fana IL	148,635	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	148,765
2011	Arendal Mk	Håvard Holmejord Lorentzen, Fana IL	152,060	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	154,375	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	154,880
2012	Asker R	Martin Bjertnes, Geithus IL	156,865	Sindre Henriksen, Arendal SK	157,235	Eirik Skavhaug Nergaard, DSK	157,995
2013	Bergen SI	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	157,120	Fredrik Nybråten, Geithus IL	157,360	Kenneth Lund Håvardrud, Geithus IL	157,650
2014	Gol / Glitre	Sander Søndrål, Aktiv SK	154,855	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	156,620	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	156,685
2015	Drammen Mk	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	153,280	Bjørn Magnussen, Spk Falken	156,220	Odin By Farstad, Spk Falken	157,340
2016	Hol	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	148,490	Kristian Solland Reinton, Hol IL	155,765	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	156,400
2017	Hamar V	Odin By Farstad, Spk Falken	147,195				
		Allan Dahl Johansson	147,195			Marius Bratli, Aktiv SK	148,230
2018	Bjugn FH	Sindre Baas, Dølemo IL	151,805	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	151,860	Jonas Haugland, Bergen SK	153,045
2019	Gol / Glitre	Isak Høiby, Kongsvinger SK	150,470	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	152,110	Peder Kongshaug, SSSK	152,790

Distansemedaljer / "Topp 3":

500 meter (1.dag)

ÅR	STED	GULL		SØLV		BRONSE		
1973	Dokka S	Torbjørn Sunde, Gjøvik SK	43,2	Kai Arne Engelstad, ASK	43,7	Geir Nyland, ASK	44,0	
1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK	41,2	Svein Solbakken, OSK	41,5	Henning Kaarud, Tønsberg TF	42,4	
1975	Skien H	Kai Arne Engelstad, ASK	41,55	Jarle Pedersen, Bossekop UL	41,97	Frode Rønning, Leinstrand IL	42,30	
1976	Notodden S	Frode Rønning, Leinstrand IL	41,2	Olav Marchini, Lambertseter SK	41,6	Magnus Bredeli, Leinstrand IL	42,1	
1977	Trondheim Ø	Frode Rønning, Leinstrand IL	39,90	Tom Erik Oxholm, IF Fram	40,74	Morten Henriksen, Asker SK	40,94	
1978	Oslo VH	Olav Marchini, Lambertseter SK	40,37	Morten Henriksen, Asker SK	40,46	Rolf Falk-Larssen, TSK	40,64	
1979	Larvik F	Olav Marchini, Lambertseter SK	41,05	Nils Magnus Høgevold, OSK	41,43	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	41,46	
1980	Strømmen S	Jørn Skorpen, Asker SK	40,9	Rolf Falk-Larssen, TSK	41,6	Bengt Halvorsen, Ask SK	41,9	
						Arne Nicander Nilsen, IF Fram	41,9	
1981-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)								
1981	e	Jevnaker S	Knut Arild Kvalheim, Tromsø SK	40,88	Rune Olsen, Spk Falken	41,18	Jørn Skorpen, Asker SK	41,64
1981	y	Jevnaker S	Bjørn Nyland, Ask SK	40,07	Geir Karlstad, Spk Ceres	41,59	Frode Syvertsen, Spk Ceres	41,85
1982	e	Tromsø Th	Ståle Njåtun, Asker SK	43,16	Tor Strandvik, Hamar IL	43,47	Rune Olsen, Spk Falken	43,50
1982	y	Tromsø Th	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	43,16	Geir Karlstad, Spk Ceres	43,44	Ove Falk-Larssen, Leangen SK	43,50
1983	e	Kongsberg Ip	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	41,9	Lars Evensen, Skedsmo IL	42,1	Rune Falkenhaug, Sør-Fron IL	42,2
1983	y	Kongsberg Ip	Øyvind Høvde, Verdal IL	41,1	Jørn Ludahl, IF Fram	42,0		
					Per Ivar Johansen, OSK	42,0		
1984	e	Skien Is	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	40,60	Ove Falk-Larssen, TSK	40,98	Ove Løvåsen, OI	41,13
1984	y	Skien Is	Roger Strøm, IF Fram	40,85	Jørn Ludahl, IF Fram	41,02	Trond Eirik Jensen, IF Fram	41,82
1985	e	Hundorp F	Ove Løvåsen, OI	40,70	Morten Romundstad, Leangen SK	41,70		
					Tore Klevstuen, Oppdal SK	41,70		
1985	y	Hundorp F	Roger Strøm, IF Fram	40,94	Jørn Ludahl, IF Fram	41,51	Øyvind Steen, Asker SK	41,58
1986	e	Hamar S	Roger Strøm, IF Fram	40,11	Nils Einar Aas, Ask SK	40,23	Jørn Ludahl, IF Fram	40,61
1986	y	Hamar S	Frank Sverre Rognli, Harstad SK	40,00	Henrik Berntsen, Strømmen IF	40,44	Geir Dåstøl, Hortens SK	40,55
1987	e	Sand P	Roger Strøm, IF Fram	39,64	Trond Dahl Hansen, Hortens SK	40,12	Michael Tollan, Kongsvinger IL	40,50
1987	y	Sand P	Johann Olav Koss, Strømmen IF	40,16	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	41,05	Rune Aslesen, Hortens SK	41,21
1988	e	Trondheim L	Henrik Berntsen, Strømmen IF	41,55	Rune Karlisen, Lambertseter SK	42,08	Johann Olav Koss, Strømmen IF	42,14
1988	y	Trondheim L	Henning Nilsen, Stange Spk	41,61	Ådne Søndrål, Hol IL	41,81	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	42,29
1989	e	Larvik F	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	40,64	Rune Strand, Hamar IL	41,17	Rune Karlisen, Lambertseter SK	41,21
1989	y	Larvik F	Ådne Søndrål, Hol IL	40,15f	Thor Olav Tveter, IF Fram	41,37	Torstein Furuset, Strømmen IF	41,51
1990	e	Kongsberg Ip	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	40,11	Henning Nilsen, Stange Spk	40,70	Audun Jevnaker, SK-94	40,80
1990	y	Kongsberg Ip	Øystein Haugen, Nannestad SK	41,04	Thor Olav Tveter, IF Fram	41,05	Gisle Spidsberg, Lillehammer SK	41,53
1991-..... Junior klasse under 19 år								
1991	Savalen K	Kjetil Hundhammer, Stavanger SK	40,3	Øystein Haugen, Nannestad SK	40,5			

1991	Savalen K			Gisle Spidsberg, Lillehammer SK	40,5		
1991	Savalen K			Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekalen	40,5		
1992	Geithus F	Petter Andersen, Ask SK	41,0	Kjetil Hundhammer, Stavanger SK	41,3		
1992	Geithus F			Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekalen	41,3		
1993	Hundorp F	Petter Andersen, Ask SK	40,64	Lars Stomperudhaugen, Hamar IL	40,66	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	40,88
1994	Trondheim L	Eskil Ervik, Hamar IL	41,08	Anders Hauglund, Ask SK	41,42	Thomas Karlsen, Spk Falken	41,47
1995	Bergen S	Stian Dalen, Sand IF	40,92	Øyvind Giske, IF Herkules	41,07	Pål Gravem, Eidsvold TF	41,72
1996	Hamar V	Stian Haugsrud, Stange Spk	39,95	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	40,47	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	40,52
1997	Alta B	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	40,70	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	41,55	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	41,94
1998	Savalen K	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	40,00	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	40,30	Rune Stordal, Fana IL	40,34
1999	Larvik F	Morten Bolstad, Ask SK	39,77	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	40,22	Vidar Wang Lutnæs, Geithus IL	40,28
2000	Båstad K	Morten Bolstad, Ask SK	39,48	Even Wetten, Hamar IL	39,53	Tom Ole Løvås, Sand IF	40,31
2001	Oslo VH	Even Wetten, Hamar IL	38,77	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	39,62	Tormod Sætre, Sand IF	39,68
2002	Asker	Even Wetten, Hamar IL	38,78	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	39,89	Dag Erik Kleven, Sander IL	40,12
2003	Drammen Mk	Dag Erik Kleven, Sander IL	39,88	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	39,97	Frode Bartholdsen, Hamar IL	40,09
2004	Harstad	Frode Bartholdsen, Hamar IL	38,9	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	39,3	Håvard Bøkkø, Hol IL	39,5
2004	Harstad					Dag Erik Kleven, Sander IL	39,5
2005	Bergen	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	39,78	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	39,80	Øyvind Andreassen, SK Snøgg	39,85
2006	Asker	Håvard Bøkkø, Hol IL	38,54	Mats Roger Jensen, H&BSK	39,36	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	39,52
2007	Bergen S	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	37,30	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	38,39	Even Johansen, Hamar IL	39,37
2008	Bjugn FH	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	37,49	Even Johansen, Tynset IF	38,28	Fredrik van der Horst, Tønsberg TF	38,61
2009	Oslo VH	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	38,54	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	38,78	Kim André Eldevik, Geithus IL	38,93
2010	Hamar V	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	36,88	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	37,76	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	37,92
2011	Arendal Mk	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	38,50	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	38,80	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	38,96
2012	Asker R	Eirik Skavhaug Nergaard, DSK	38,96	Simen Kroken, Aktiv SK	39,17	Martin Bjertnes, Geithus IL	39,18
2013	Bergen SI	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	38,56	Kenneth Lund Håvardrud, Geithus IL	39,27	Fredrik Nybråten, Geithus IL	39,30
2014	Gol / Glitre	Sander Søndrål, Aktiv SK	38,44	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	39,00	Odin By Farstad, Spk. Falken	39,33
2015	Drammen Mk	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	38,57	Bjørn Magnussen, Spk Falken	38,90	Odin By Farstad, Spk Falken	39,58
2016	Hol	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	37,31	Kristian Solland Reinton, Hol IL	38,99	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	39,46
2017	Hamar V	Odin By Farstad, Spk Falken	36,75	Marius Bratli, Aktiv SK	37,46	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	37,49
2018	Bjugn FH	Sander Mikkelsen, Jevnaker IF	37,80	Erik Resell, Spk Falken	38,11	Sindre Baas, Dølemo IL	38,18
2019	Gol / Glitre	Isak Høiby, Kongsvinger SK	38,06	Pål Myhren Kristensen, Arendal SK	38,25	Peder Kongshaug, SSSK	38,38

500 meter (2.dag)

AR	STED	GULL	SØLV	BRONSE			
1973	Dokka S	Jørn Didriksen, OSK	42,2	Torbjørn Sunde, Gjøvik SK	42,3	Kai Arne Engelstad, ASK	42,4
1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK	41,54	Svein Solbakken, OSK	41,58	Ragnar Amundsen, Drammens SK	42,79
1975	Skien H	Kai Arne Engelstad, ASK	40,9	Jarle Pedersen, Bossekop UL	41,2	Frode Rønning, Leinstrand IL	41,4
1976	Notodden S	Frode Rønning, Leinstrand IL	41,4	Olav Marchini, Lambertseter SK	41,5	Henning Kaarud, Tønsberg TF	41,4
1977	Trondheim Ø	Frode Rønning, Leinstrand IL	39,23	Tom Erik Oxholm, IF Fram	40,58	Magnus Bredeli, Leinstrand IL	42,0
1978	Oslo VH	Morten Henriksen, Asker SK	40,66	Jan Østvik, Kongsvinger IL	41,00	Morten Henriksen, Asker SK	40,94
1979	Larvik F	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	40,06	Olav Marchini, Lambertseter SK	40,13	Rolf Falk-Larssen, TSK	41,01
1980	Strømmen S	Bjørn Nyland, Spk Ceres	41,4	Jørn Skorpen, Asker SK	41,5	Rolf Falk-Larssen, TSK	41,7
							41,7

1981-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1981 e	Jevnaker S	Knut Arild Kvalheim, Tromsø SK	40,86	Rune Olsen, Spk Falken	40,9	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	41,10
1981 y	Jevnaker S	Bjørn Nyland, Ask SK	40,06	Edmund Langeland, Asker SK	41,39	Geir Fyrand Johansen, Drammens SK	41,80
1982 e	Tromsø Th	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	42,87	Tor Strandvik, Hamar IL	43,32	Lars Evensen, Skedsmo IL	43,41
1982 y	Tromsø Th	Øyvind Høvdde, Verdal IL	42,85	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	43,04	Christian Lund, Asker SK	43,71
1983 e	Kongsberg Ip	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	41,16	Frode Syvåsen, Spk Ceres	41,47	Lars Evensen, Skedsmo IL	41,48
1983 y	Kongsberg Ip	Øyvind Høvdde, Verdal IL	40,63	Ove Løvåsen, Strømmen IF	41,53	Morten Romundstad, Leangen SK	41,57
1984 e	Skien Is	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	40,67	Ove Falk-Larssen, TSK	40,96	Ketil Bakke, Strindheim IL	41,01
1984 y	Skien Is	Roger Strøm, IF Fram	40,40	Jørn Ludahl, IF Fram	40,92	Øystein Hammeren, Rælingen SK	41,65
1985 e	Hundorp F	Ove Løvåsen, Ol	40,75	Per Ivar Johansen, OSK	41,06	Fred Magne Hval, Ask SK	41,35
1985 y	Hundorp F	Roger Strøm, IF Fram	40,60	Jørn Ludahl, IF Fram	41,14	Øystein Hammeren, Rælingen SK	41,51
1986 e	Hamar S	Roger Strøm, IF Fram	39,64	Jørn Ludahl, IF Fram	40,38	Nils Einar Aas, Ask SK	40,48
1986 y	Hamar S	Frank Sverre Rognli, Harstad SK	40,25	Henrik Berntsen, Strømmen IF	40,77	Michael Tollan, Spk Ceres	40,83

1987 e	Sand P	Roger Strøm, IF Fram	39,86	Henrik Berntsen, Strømmen IF	40,33	Michael Tollan, Kongsvinger IL	40,40
1987 y	Sand P	Johann Olav Koss, Strømmen IF	40,71	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	41,08	Rune Aslesen, Hortens SK	41,58
1988 e	Trondheim L	Henrik Berntsen, Strømmen IF	40,41	Johann Olav Koss, Strømmen IF	40,54	Michael Tollan, Kongsvinger IL	40,62
1988 y	Trondheim L	Henning Nilsen, Stange Spk	40,97	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	41,08	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	41,29
1989 e	Larvik F	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	40,23	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	40,37	Rune Karlsen, Lambertseter SK	40,42
1989 y	Larvik F	Ådne Sønndrål, Hol IL	40,30	Audun Jevnaker, Lambertseter SK	40,55	Thor Olav Tveter, IF Fram	40,79
1990 e	Kongsberg Ip	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	40,61	Audun Jevnaker, SK-94	40,79	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	40,83
1990 y	Kongsberg Ip	Thor Olav Tveter, IF Fram	40,35	Øystein Haugen, Nannestad SK	41,19	Kyrre Vatn, Spk Falken	41,23

1991-..... Junior klasse under 19 år

1991	Savalen K	Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekalen	39,8	Gisle Spidsberg, Lillehammer SK	40,0		
				Kyrre Vatn, Spk Falken	40,0		
1992	Geithus F	Kjetil Hundhammer, Stavanger SK	41,6	Ole Morten Mellemstrand, Sandnes SK	41,7	Petter Andersen, Ask SK	41,8
1993	Hundorp F	Lars Stomperudhaugen, Hamar IL	40,61	Kjetil Hundhammer, Stavanger SK	40,72	Torbjørn Staff, Eidsvold TF	41,30
1994	Trondheim L	Estil Ervik, Hamar IL	40,42	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	40,62	Geir Rønningen, Hamar IL	40,98
1995	Bergen S	Stian Haugrud, Stange Spk	41,30	Pål Gravem, Eidsvold TF	41,50	Espen Skjennum, Eidsvold TF	41,53
1996	Hamar V	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	40,06	Stian Dalen, Sand IF	40,07	Stian Haugrud, Stange Spk	40,25
1997	Alta B	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	40,20	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	40,77	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	41,33
1998	Savalen K	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	39,39	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	39,52	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	39,62
1999	Larvik F	Morten Bjertnes, Ask SK	39,92	Vidar Wang Lutnæs, Geithus IL	40,60	Even Wetten, Hamar IL	40,74
2000	Båstad K	Even Wetten, Hamar IL	43,14	Morten Bolstad, Ask SK	43,56	Gunner Milli, Eidsvold TF	45,11
2001	Oslo VH	Even Wetten, Hamar IL	38,68	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	39,16	Morten Bolstad, Ask SK	39,34
2002	Asker	Even Wetten, Hamar IL	38,96	Dag Erik Kleven, Sander IL	39,78	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	39,90
2003	Drammen Mk	Dag Erik Kleven, Sander IL	39,28	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	39,67	Frode Bartholdsen, Hamar IL	39,79
2004	Harstad	Frode Bartholdsen, Hamar IL	39,0	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	39,2	Dag Erik Kleven, Sander IL	39,4
2005	Bergen	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	39,24	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	39,31	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	39,50
2006	Asker	Håvard Bøkkø, Hol IL	37,89	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	38,83	Mats Roger Jensen, H&BSK	39,09
2007	Bergen S	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	37,43	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	39,17	Even Johansen, Hamar IL	39,63
2008	Bjugn FH	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	37,81	Even Johansen, Tynset IF	38,60	Kim André Eldevik, Geithus IL	39,10
2009	Oslo VH	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	38,29	Fredrik van der Horst, TT	38,91	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	38,99
2010	Hamar V	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	37,36	Håvard Holmejord Lorentzen, Fana IL	37,80	Kim André Eldevik, Geithus IL	37,94
2011	Arendal Mk	Håvard Holmejord Lorentzen, Fana IL	37,76	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	38,67	Kristian Reistad Fredriksen, Geithus IL	38,68
2012	Asker R	Martin Bjertnes, Geithus IL	39,26	Eirik Skavhaug Nergaard, DSK	38,44	Viktor Nybråten, Hamar IL	39,47
2013	Bergen SI	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	39,24	Kenneth Lund Håvardrud, Geithus IL	39,44	Fredrik Nybråten, Geithus IL	39,49
2014	Gol / Glitre	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	37,69	Sander Sønndrål, Aktiv SK	38,26	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	38,27
2015	Drammen Mk	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	38,00	Bjørn Magnussen, Spk Falken	38,45	Odin By Farstad, Spk Falken	39,05
2016	Hol	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	37,10	Kristian Solland Reinton, Hol IL	38,96	Jonas Nordhøy Kristensen, Asker SK	39,21
2017	Hamar V	Odin By Farstad, Spk Falken	36,95	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	37,12	Marius Bratli, Aktiv SK	37,18
2018	Bjugn FH	Sindre Baas, Dølemo IL	38,05	Sander Mikkelsen, Jevnaker IF	38,11	Erik Resell, Spk Falken	38,19
2019	Gol / Glitre	Isak Høyby, Kongsvinger SK	38,14	Pål Myhren Kristensen, Arendal SK	38,23	Peder Kongshaug, SSSK	38,32

1000 meter (1.dag)

ÅR	STED	GULL		SØLV		BRONSE	
1973	Dokka S	Kai Arne Stenshemmet, Spk Ceres	1.30,7	Kai Arne Engelstad, ASK	1.32,1	Jørn Didriksen, OSK	1.33,0
1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK	1.25,7	Svein Solbakken, OSK	1.26,5	Henning Kaarud, Tønsberg TF	1.26,6
1975	Skien H	Kai Arne Engelstad, ASK	1.26,02	Henning Kaarud, Tønsberg TF	1.26,57	Jarle Pedersen, Bossekop UL	1.27,36
1976	Notodden S	Frode Rønning, Leinstrand IL	1.24,0	Pål Agdestein, Asker SK	1.24,8	Kåre Olaf Eldevik, Tønsberg TF	1.24,9
1977	Trondheim Ø	Frode Rønning, Leinstrand IL	1.22,67	Tom Erik Oxholm, IF Fram	1.23,10	Pål Agdestein, Asker SK	1.23,59
1978	Oslo VH	Tom Erik Oxholm, IF Fram	1.21,85	Rolf Falk-Larssen, TSK	1.22,38	Morten Klaesson, OI	1.22,73
1979	Larvik F	Olav Marchini, Lambertseter SK	1.22,46	Rolf Falk-Larssen, TSK	1.23,09	Nils Magnus Høgevold, OSK	1.23,30
1980	Strømmen S	Bjørn Nyland, Spk Ceres	1.21,7	Rolf Falk-Larssen, TSK	1.23,1	Bjørn Hagen, Ask SK	1.23,9

1981-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1981e	Jevnaker S	Knut Arild Kvalheim, Tromsø SK	1.22,24	Andreas Gunnarstorp, Skedsmo IL	1.22,88	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	1.24,06
1981y	Jevnaker S	Bjørn Nyland, Ask SK	1.21,90	Geir Karlstad, Spk Ceres	1.25,29	Edmund Langeland, Asker SK	1.26,09
1982e	Tromsø Th	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	1.25,71	Ståle Njåton, Asker SK	1.26,65	Nils Egil Aas, Nesodden IF	1.26,95
1982y	Tromsø Th	Geir Karlstad, Spk Ceres	1.29,24	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	1.29,43	Rino Johansen, Spk Ceres	1.30,70
1983e	Kongsberg Ip	Bjørn Petlund, Hamar IL	1.23,30	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	1.24,20	Frode Syvertsen, Spk Ceres	1.24,45
1983y	Kongsberg Ip	Morten Romundstad, Leangen SK	1.24,07	Øyvind Høyde, Verdal IL	1.24,15	Ove Løvåsen, Strømmen IF	1.24,55

1984e	Skien Is	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	1.21,21	Ove Tokstad, Leinstrand IL	1.22,32	Ove Løvåsen, OI	1.22,49
1984y	Skien Is	Jørn Ludahl, IF Fram	1.21,93	Roger Strøm, IF Fram	1.22,84	Nils Einar Aas, Ask SK	1.23,80
1985e	Hundorp F	Ove Løvåsen, OI	1.22,0	Stein Olav Krosby, OI	1.22,8	Fred Magne Hval, Ask SK	1.23,3
1985y	Hundorp F	Jørn Ludahl, IF Fram	1.21,4	Øystein Hammeren, Rælingen SK	1.22,8	Roger Strøm, IF Fram	1.23,1
1986e	Hamar S	Nils Einar Aas, Ask SK	1.20,17	Roger Strøm, IF Fram	1.20,89	Jørn Ludahl, IF Fram	1.21,20
1986y	Hamar S	Geir Dåstøl, Hortens SK	1.21,25	Kai-Ingvar Strand, Hamar IL	1.22,03	Johann Olav Koss, Strømmen IF	1.22,33
1987e	Sand P	Trond Dahl Hansen, Hortens SK	1.21,38	Roger Strøm, IF Fram	1.21,79	Jørn Ludahl, Ask SK	1.21,87
1987y	Sand P	Johann Olav Koss, Strømmen IF	1.20,95	Kai Stensli, Skreia SK	1.21,89	Rune Karlsen, Lambertseter SK	1.22,35
1988e	Trondheim L	Rune Karlsen, Lambertseter SK	1.22,27	Johann Olav Koss, Strømmen IF	1.22,94	Kai Stensli, Skreia SK	1.23,30
1988y	Trondheim L	Ådne Sønndrål, Hol IL	1.21,71	Henning Nilsen, Stange Spk	1.23,56	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	1.24,14
1989e	Larvik F	Rune Karlsen, Lambertseter SK	1.20,52	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	1.22,40	Rune Strand, Hamar IL	1.22,78
1989y	Larvik F	Ådne Sønndrål, Hol IL	1.20,71	Audun Jevnaker, Lambertseter SK	1.22,26	Henning Nilsen, Stange Spk	1.23,02
1990e	Kongsberg Ip	Henning Nilsen, Stange Spk	1.21,56	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	1.21,96	Audun Jevnaker, SK-94	1.22,30
1990y	Kongsberg Ip	Thor Olav Tvetter, IF Fram	1.21,67	Steinar Johansen, H&BSK	1.23,47	Kjell Andre Wold, TSK	1.24,01

1991-..... Junior klasse under 19 år

1991	Savalen K	Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekallen	1.21,5	Åsmund Svensson, Ask SK	1.22,3		
				Øystein Haugen, Nannestad SK	1.22,3		
1992	Geithus F	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	1.25,2	Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekallen	1.26,9	Petter Andersen, Ask SK	1.27,6
1993	Hundorp F	Lars Stomperudhaugen, Hamar IL	1.22,57	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	1.22,76	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	1.23,16
1994	Trondheim L	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	1.21,40	Geir Rønningen, Hamar IL	1.23,36	Eskil Ervik, Hamar IL	1.23,65
1995	Bergen S	Pål Gravem, Eidsvold TF	1.24,21	Espen Skjennum, Eidsvold TF	1.25,34	Stian Dalen, Sand IF	1.27,38
1996	Hamar V	Stian Dalen, Sand IF	1.20,55	Glenn Thomas Taanevig, H&BSK	1.21,10	Stian Haugsrud, Stange Spk	1.21,56
1997	Alta B	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	1.23,86	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	1.24,31	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	1.24,86
1998	Savalen K	Rune Stordal, Fana IL	1.20,31	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	1.20,71	Morten Bolstad, Ask SK	1.21,37
1999	Larvik F	Morten Bolstad, Ask SK	1.20,99	Vidar Wang Lutnæs, Geithus IL	1.21,28	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	1.21,74
2000	Båstad K	Even Wetten, Hamar IL	1.20,37	Marius Veidahl Berg, Sander IL	1.20,84		
				Morten Bolstad, Ask SK	1.20,85		
2001	Oslo VH	Even Wetten, Hamar IL	1.17,27	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	1.18,26	Tormod Sætre, Sand IF	1.19,74
2002	Asker	Even Wetten, Hamar IL	1.17,43	Olav Slinning, Gjøvik SK	1.20,01	Kristian Kannelønning, Fana IL	1.20,42
2003	Drammen Mk	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	1.20,14	Frode Bartholdsen, Hamar IL	1.20,89	Dag Erik Kleven, Sander IL	1.21,19
2004	Harstad	Dag Erik Kleven, Sander IL	1.17,7	Øystein Kvikstad Skoglund, Skreia SK Toten	1.18,6	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	1.19,0
2005	Bergen	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	1.20,23	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	1.21,14	Lars Kvaalen, OSK	1.21,15
2006	Asker	Håvard Bøkkø, Hol IL	1.17,99	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	1.18,36	Mats Roger Jensen, H&BSK	1.19,05
2007	Bergen S	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	1.14,64	Fredrik van der Horst, Tønsberg TF	1.17,55	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	1.19,18
2008	Bjugn FH	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	1.15,13	Even Johansen, Tynset IF	1.15,39	Fredrik van der Horst, Tønsberg TF	1.16,12
2009	Oslo VH	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	1.14,59	Fredrik van der Horst, TT	1.15,34	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	1.15,61
2010	Hamar V	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	1.12,74	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	1.12,78	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	1.13,09
2011	Arendal Mk	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	1.15,44	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	1.15,49	Simen Spieler Nilsen, Arendal SK	1.16,98
2012	Asker R	Sindre Henriksen, Arendal SK	1.18,96	Martin Bjertnes, Geithus IL	1.19,15	Eirik Skavhaug Nergaard, DSK	1.19,45
2013	Bergen SI	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	1.17,64	Kenneth Lund Håvardrud, Geithus IL	1.17,70	Fredrik Nybråten, Geithus IL	1.17,98
2014	Gol / Glitre	Johann Jørgen Sæves, Aktiv SK	1.18,16	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	1.18,96	Sander Sønndrål, Aktiv SK	1.19,12
2015	Drammen Mk	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	1.16,86	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	1.17,44	Odin By Farstad, Spk Falken	1.18,74
2016	Hol	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	1.14,35	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	1.17,95	Kristian Solland Reinton, Hol IL	1.17,98
2017	Hamar V	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	1.12,82	Odin By Farstad, Spk Falken	1.13,92	Marius Bratli, Aktiv SK	1.13,61
2018	Bjugn FH	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	1.14,45	Jonas Haugland, Bergen SK	1.15,74	Sindre Baas, Dølemo IL	1.16,03
2019	Gol / Glitre	Isak Høiby, Kongsvinger SK	1.14,18	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	1.15,23	Peder Kongshaug, SSSK	1.16,17

1000 meter (2.dag)

ÅR	STED	GULL	SØLV	BRONSE
1973	Dokka S	Jørn Didriksen, OSK	Jon Ingulf Medbø, OSK	Geir Nyland, ASK
1974	Oslo VH	Kai Arne Engelstad, ASK	Svein Solbakken, OSK	Henning Kaarud, Tønsberg TF
1975	Skien H	Kai Arne Engelstad, ASK	Henning Kaarud, Tønsberg TF	Jarle Pedersen, Bossekop UL
1976	Notodden S	Frode Rønning, Leinstrand IL	Pål Agdestein, Asker SK	Kåre Olaf Eldevik, Tønsberg TF
1976	Notodden S			Roger Kjærvik, OI
1977	Trondheim Ø	Frode Rønning, Leinstrand IL	Tom Erik Oxholm, IF Fram	Pål Agdestein, Asker SK
1978	Oslo VH	Rolf Falk-Larssen, TSK	Tom Erik Oxholm, IF Fram	Guttorm Nielsen, ASK
1979	Larvik F	Rolf Falk-Larssen, TSK	Ingemar Bredeli, Leinstrand IL	Nils Magnus Høgevoid, OSK

1980	Strømmen S	Bjørn Nyland, Spk Ceres	1.20,6	Rolf Falk-Larssen, TSK	1.22,5	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	1.23,1	
1981-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)								
1981	e	Jevnaker S	Knut Arild Kvalheim, Tromsø SK	1.22,21	Andreas Gunnarstorp, Skedsmo IL	1.22,98	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	1.23,16
1981	y	Jevnaker S	Bjørn Nyland, Ask SK	1.20,65	Geir Karlstad, Spk Ceres	1.23,37	Edmund Langeland, Asker SK	1.23,74
1982	e	Tromsø Th	Arne Nicander Nilsen, IF Fram	1.28,29	Nils Egil Aas, Nesodden IF	1.29,13	Stein Falk-Larssen, Leangen SK	1.29,66
1982	y	Tromsø Th	Geir Karlstad, Spk Ceres	1.28,58	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	1.28,90	Ove Tokstad, Leinstrand IL	1.30,92
1983	e	Kongsberg Ip	Bjørn Petlund, Hamar IL	1.20,98	Frode Syvertsen, Spk Ceres	1.21,85	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	1.22,21
1983	y	Kongsberg Ip	Morten Romundstad, Leangen SK	1.23,15	Jørn Ludahl, IF Fram	1.23,39	Ove Løvåsen, Strømmen IF	1.23,55
1984	e	Skien Is	Pål-Jan Stokke, Tynset IF	1.20,67	Ove Tokstad, Leinstrand IL	1.21,72	Ove Falk-Larssen, TSK	1.21,82
1984	y	Skien Is	Roger Strøm, IF Fram	1.21,45	Jørn Ludahl, IF Fram	1.21,51	Atle Vårvik, TSK	1.23,58
1985	e	Hundorp F	Ove Løvåsen, Ol	1.21,89				
			Stein Olav Krosby, Ol	1.21,89			Ove Tokstad, Leinstrand IL	1.22,52
1985	y	Hundorp F	Jørn Ludahl, IF Fram	1.22,46	Roger Strøm, IF Fram	1.23,15	Øystein Hammeren, Rælingen SK	1.23,81
1986	e	Hamar S	Nils Einar Aas, Ask SK	1.20,61	Roger Strøm, IF Fram	1.21,14	Stein Olav Krosby, Ol	1.21,36
1986	y	Hamar S	Frank Sverre Rognli, Harstad SK	1.22,22	Kai-Ingvar Strand, Hamar IL	1.22,51	Rune Karlsen, Lambertseter SK	1.23,20
1987	e	Sand P	Kai-Ingvar Strand, Hamar IL	1.21,05	Trond Dahl Hansen, Hortens SK	1.21,75	Roger Strøm, IF Fram	1.22,15
1987	y	Sand P	Johann Olav Koss, Strømmen IF	1.21,40	Rune Karlsen, Lambertseter SK	1.22,48	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	1.23,47
1988	e	Trondheim L	Kai Stensli, Skreia SK	1.21,79	Rune Karlsen, Lambertseter SK	1.22,29	Johann Olav Koss, Strømmen IF	1.22,63
1988	y	Trondheim L	Ådne Søndrål, Hol IL	1.21,34	hor-Andre Pedersen, Ask SK	1.23,77	Henning Nilsen, Stange Spk	1.23,89
1989	e	Larvik F	Rune Karlsen, Lambertseter SK	1.24,48	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	1.25,56	Thor-Andre Pedersen, Ask SK	1.28,33
1989	y	Larvik F	Ådne Søndrål, Hol IL	1.29,00	Kjell Andre Wold, TSK	1.29,97	Henning Nilsen, Stange Spk	1.30,09
1990	e	Kongsberg Ip	Henning Nilsen, Stange Spk	1.21,55	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	1.22,59	Per Bergsjø, Søndre Høland Spk	1.23,28
1990	y	Kongsberg Ip	Thor Olav Tveter, IF Fram	1.23,21	Steinar Johansen, H&BSK	1.24,52	Ørnulf Øyen, Ås IL	1.24,61
1991-..... Junior klasse under 19 år								
1991		Savalen K	Øystein Haugen, Nannestad SK	1.21,9	Åsmund Svensson, Ask SK	1.22,0	Kjetil Hundhammer, Stavanger SK	1.22,1
							Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekalen	1.22,1
1992		Geithus F	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	1.24,3	Petter Andersen, Ask SK	1.27,4	Espen Iversen, H&BSK	1.27,6
							Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekalen	1.27,6
1993		Hundorp F	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	1.22,95	Henning Tollefsen, Tønsberg TF	1.23,25	Lars Stomperudhaugen, Hamar IL	1.23,60
1994		Trondheim L	Geir Rønningen, Hamar IL	1.22,73	Eskil Ervik, Hamar IL	1.22,95	Pål Gravem, Eidsvold TF	1.23,21
1995		Bergen S	Pål Gravem, Eidsvold TF	1.22,31	Espen Skjennum, Eidsvold TF	1.23,74	Stian Dalen, Sand IF	1.25,22
1996		Hamar V	Stian Haugsrud, Stange Spk	1.20,41	Stian Dalen, Sand IF	1.20,47	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	1.21,14
1997		Alta B	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	1.23,29	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	1.23,48	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	1.23,68
1998		Savalen K	Morten Bolstad, Ask SK	1.18,89	Svein Erik Johansen, Tønsberg TF	1.19,36	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	1.19,49
1999		Larvik F	Morten Bolstad, Ask SK	1.21,07	Sindre Sørensen, Tromsø SK	1.21,27	Vidar Wang Lutnæs, Geithus IL	1.21,29
2000		Båstad K	Tom Ole Løvås, Sand IF	1.25,39	Even Wetten, Hamar IL	1.25,48	Morten Bolstad, Ask SK	1.26,76
2001		Oslo VH	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	1.16,98	Even Wetten, Hamar IL	1.18,15	Morten Bolstad, Ask SK	1.18,68
2002		Asker	Even Wetten, Hamar IL	1.17,60	Sverre Haugli, Jevnaker IF	1.19,76	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	1.19,94
2003		Drammen Mk	Dag Erik Kleven, Sander IL	1.19,90	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	1.21,05	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	1.21,23
2004		Harstad	Dag Erik Kleven, Sander IL	1.17,8	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	1.18,5	Frode Bartholdsen, Hamar IL	1.18,6
2005		Bergen	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	1.17,86	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	1.17,87	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	1.18,93
2006		Asker	Håvard Bøkkø, Hol IL	1.15,06	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	1.17,71	Mats Roger Jensen, H&BSK	1.17,90
2007		Bergen S	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	1.16,94	Fredrik van der Horst, Tønsberg TF	1.20,15	Mats Roger Jensen, H&BSK	1.21,01
2008		Bjugn FH	Even Johansen, Tynset IF	1.15,57	Espen Aarnes Hvammen, Eidsvold TF	1.16,50	Fredrik van der Horst, Tønsberg TF	1.17,01
2009		Oslo VH	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	1.14,96	Fredrik van der Horst, TT	1.15,68	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	1.15,90
2010		Hamar V	Kjetil Stiansen, Aktiv SK	1.12,50	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	1.12,94	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	1.13,05
2011		Arendal Mk	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	1.15,93	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	1.16,16	Espen Tvedt, Herkules SK	1.16,43
2012		Asker R	Martin Bjertnes, Geithus IL	1.17,70	Sindre Henriksen, Arendal SK	1.17,85	Viktor Nybråten, Hamar IL	1.18,84
2013		Bergen SI	Fredrik Nybråten, Geithus IL	1.19,16	Kenneth Lund Håvardrud, Geithus IL	1.20,18	Anders Bjerkreim Fuurnée, Asker SK	1.20,32
2014		Gol / Glitre	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	1.16,69	Sander Søndrål, Aktiv SK	1.17,19	Runar Njåatun Krøyer, Asker SK	1.17,48
2015		Drammen Mk	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	1.16,56	Bjørn Magnussen, Spk Falken	1.18,30	Odin By Farstad, Spk Falken	1.18,68
2016		Hol	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	1.13,81	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	1.17,09	Magnus Dahle, SSSK	1.17,29
2017		Hamar V	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	1.12,35	Odin By Farstad, Spk Falken	1.13,07	Marius Bratli, Aktiv SK	1.13,57
2018		Bjugn FH	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	1.15,03	Sindre Baas, Dølemlø IL	1.15,12	Jonas Haugland, Bergen SK	1.15,57
2019		Gol / Glitre	Isak Høiby, Kongsvinger SK	1.14,36	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	1.14,55	Peder Kongshaug, SSSK	1.16,01

MENN, JUNIOR - ENKELTDISTANSER (Dette mesterskapet strøket f.o.m. 2006)

500 m

ÅR	STED	NORGESMESTER	SØLV	BRONSE
YNGRE JUNIOR (17-18 år)				
1989	Elverum F	Henning Nilsen, Stange Spk	41,9	Audun Jevnaker, Lambertseter SK 42,6
1990	Skien Is	Thor Olav Tveter, IF Fram	41,26	Steinar Johansen, H&BSK 41,55
ELDRE JUNIOR (19-20 år)				
1989	Elverum F	Kai Stensli, Skreia SK	41,9	Werner Gjevnik, TSK 42,2
			Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsv. IL 42,2	
			Thor-André Pedersen, Ask SK 42,2	
1990	Skien Is	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsv. IL	39,92	Audun Jevnaker, SK-94 40,68
JUNIOR UNDER 19 ÅR				
1991	Oslo VH	Åsmund Svensson, Ask SK	41,0	Steinar Johansen, H&BSK 41,2
1992	Stavanger Sø	Petter Andersen, Ask SK	40,62	Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossek. 40,93
1993	Larvik F	Torbjørn Staff, Eidsvold TF	41,42	Eskil Ervik, Spk Falken 42,71
1994	Bergen S	Torbjørn Staff, Eidsvold TF	40,38	Eskil Ervik, Hamar IL 40,45
1995	Hamar V	Pål Gravem, Eidsvold TF	39,81	Espen Skjennum, Eidsvold TF 40,00
1996-..... 2x500 m - sammenlagt tid teller				
1996	Sand P	Stian Dalen, Sand IF	82,49 (41,03+41,46)	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL 82,54 (41,24+41,30)
1997	Gol	<i>Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene</i>		
1998	Savalen K	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	78,92 (39,40+39,52)	Kjetil Amundrud, Brandbu IF 79,08 (39,50+39,58)
1999	Tønsberg S	Morten Bolstad, Ask SK	79,73 (40,01+39,72)	Odd Borgersen, Geithus IL 80,79 (40,45+40,34)
			Mikael Flygind Larsen, H&BSK 80,79 (40,34+40,45)	
2000	Hundorp F	Even Wetten, Hamar IL	78,52 (39,29+39,23)	Morten Bolstad, Ask SK 79,56 (39,83+39,73)
2001	Bergen S	Even Wetten, Hamar IL	79,63 (40,01+39,62)	Morten Bolstad, Ask SK 79,81 (39,85+39,96)
2002	Båstad	Even Wetten, Hamar IL	80,04 (40,28+39,76)	Magnus Edvardsen, Stavanger SK 82,40 (41,45+40,95)
2003	Skien Is	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	89,46 (40,31+40,15)	Dag Erik Kleven, Sander IL 80,54 (40,53+40,01)
2004	Drammen Mk	Frode Bartholdsen, Hamar IL	78,44 (39,39+39,05)	Håvard Bøkkø, Hol IL 79,27 (39,68+39,59)
2005	Bergen S	Håvard Bøkkø, Hol IL	78,61 (39,83+39,78)	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL 79,86 (39,62+40,24)
				Tom Ole Løvås, Sand IF 79,75 (40,13+39,62)
				Mikael Flygind Larsen, H&BSK 81,29 (40,51+40,78)
				Dag Erik Kleven, Sander IL 82,48 (41,85+40,63)
				Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF 80,76 (40,65+40,11)
				Eirik Lunde Pedersen, Fana IL 79,47 (39,88+39,59)
				Øyvind Andreassen, Snøgg SK 80,43 (39,76+40,67)

1000 m

ÅR	STED	NORGESMESTER	SØLV	BRONSE
YNGRE JUNIOR (17-18 år)				
1989	Elverum F	Henning Nilsen, Stange Spk	1.26,92	Audun Jevnaker, Lambertseter SK 1.27,76
1990	Skien Is	Kjell Andre Wold, TSK	1.24,81	Ørnulf Øyen, Ås IL 1.24,87
ELDRE JUNIOR (19-20 år)				
1989	Elverum F	Kai Stensli, Skreia SK	1.25,99	Rune Karlsen, Lambertseter SK 1.27,74
1990	Skien Is	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	1.21,83	Thor-André Pedersen, Ask SK 1.24,72
JUNIOR UNDER 19 ÅR				
1991	Oslo VH	Thor Olav Tveter, IF Fram	1.19,6	Gisle Spidsberg, Lillehammer SK 1.23,4
				Kjell Andre Wold, TSK 1.23,4
1992	Stavanger Sø	Arnt Olaf Stillnerud, Geithus IL	1.25,25	Kristian Ramsrud, IF Liv/Fossekallen 1.26,72
1993	Larvik F	Petter Andersen, Ask SK	1.26,68	Tommy Reitan, Ask SK 1.28,06
1994	Bergen S	Henning Tollefsen, TT	1.20,77	Geir Rønningen, Hamar IL 1.21,13
1995	Hamar V	Pål Gravem, Eidsvold TF	1.19,17	Espen Skjennum, Eidsvold TF 1.20,20
1996	Sand P	Glenn Thomas Taanevig, H&BSK	1.23,55	Stian Dalen, Sand IF 1.23,60
1997	Gol	<i>Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene</i>		
1998	Savalen K	Trond Arne Tørset, Leinstrand IL	1.19,21	Kjetil Amundrud, Brandbu IF 1.19,28
1999	Tønsberg S	Vidar Wang Lutnæs, Geithus IL	1.20,44	Morten Bolstad, Ask SK 1.20,49
2000	Hundorp F	Morten Bolstad, Ask SK	1.17,43	Even Wetten, Hamar IL 1.18,60
2001	Bergen S	Even Wetten, Hamar IL	1.20,34	Morten Bolstad, Ask SK 1.22,50
2002	Båstad	Olav Slinning, Gjøvik SK	1.24,81	-
		Even Wetten, Hamar IL	1.24,81	
2003	Skien Is	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	1.30,21	Dag Erik Kleven, Sander IL 1.30,79
2004	Drammen Mk	Frode Bartholdsen, Hamar IL	1.20,23	Håvard Bøkkø, Hol IL 1.20,30
				Øyvind Gravem, Eidsvold TF 1.19,95
				Mikael Flygind Larsen, H&BSK 1.20,65
				Tom Ole Løvås, Sand IF 1.19,66
				Mikael Flygind Larsen, H&BSK 1.23,09
				Sverre Haugli, Jevnaker IF 1.26,09
				Frode Bartholdsen, Hamar IL 1.33,31
				Eirik Lunde Pedersen, Fana IL 1.21,30

2005	Bergen S	Håvard Bøkkø, Hol IL	1.15,82	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	1.19,08	Øyvind Andreassen, Snøgg SK	1.20,03
------	----------	----------------------	---------	-----------------------------------	---------	-----------------------------	---------

1500 m

ÅR	STED	<u>NORGESMESTER</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1989	Elverum F	Steinar Johansen, H&BSK	2.17,1				
		Audun Jevnaker, Lambertseter SK	2.17,1			Kjell Andre Wold, TSK	2.18,4
1990	Skien Is	Thor Olav Tveter, IF Fram	2.09,52	Gisle Spidsberg, Lillehammer SK	2.11,71	Ørnulf Øyen, Ås IL	2.11,78
ELDRE JUNIOR (19-20 år)							
1989	Elverum F	Kai Stensli, Skreia SK	2.10,8	Werner Gjevik, TSK	2.12,9	Rune Karlsen, Lambertseter SK	2.13,0
1990	Skien Is	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	2.05,97	Jan Thore Brubak, AFSK	2.07,01	Henning Nilsen, Stange Spk	2.08,32
JUNIOR UNDER 19 ÅR							
1991	Oslo VH	Steinar Johansen, H&BSK	2.03,2	Thor Olav Tveter, IF Fram	2.03,8	Åsmund Svensson, Ask SK	2.09,8
						Gisle Spidsberg, Lillehammer SK	2.09,8
1992	Stavanger Sø	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	2.04,90	Per Thomas Hille, Ask SK	2.07,31	Torbjørn Lie, AFSK	2.08,04
1993	Larvik F	Petter Andersen, Ask SK	2.06,47	Eskil Ervik, Spk Falken	2.09,81	Lasse Sætre, Sand IF	2.10,73
1994	Bergen S	Eskil Ervik, Hamar IL	2.04,46	Henning Tollefsen, TT	2.07,88	Espen Iversen, H&BSK	2.07,94
1995	Hamar V	Pål Gravem, Eidsvold TF	2.01,47	Espen Skjennum, Eidsvold TF	2.04,15	Stian Dalen, Sand IF	2.05,58
1996	Sand P	Stian Dalen, Sand IF	2.08,39	Glenn Thomas Taanevig, H&BSK	2.10,78	Øystein Grødum, Arendal SK	2.10,93
1997	Gol	Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene					
1998	Savalen K	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	2.04,88	Kent Robin Johannessen, Tromsø SK	2.05,21	Kjetil Amundrud, Brandbu IF	2.05,39
1999	Tønsberg S	Odd Borgersen, Geithus IL	2.03,10	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	2.03,62	Morten Bolstad, Ask SK	2.05,43
2000	Hundorp F	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	2.01,36	Morten Bolstad, Ask SK	2.02,28	Edvin Hegg Bårdsen, Fana IL	2.02,36
2001	Bergen S	Even Wetten, Hamar IL	2.03,71	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	2.05,13	Olav Slinning, Gjøvik SK	2.06,16
2002	Båstad	Henrik Christiansen, Asker SK	1.59,40	Even Wetten, Hamar IL	1.59,90	Olav Slinning, Gjøvik SK	2.00,82
2003	Skien Is	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	2.05,70	Dag Erik Kleven, Sander IL	2.05,94	Eirik Lunde Pedersen, Fana IL	2.06,29
2004	Drammen Mk	Lars Kvaalen, OSK	2.07,08	Frode Bartholdsen, Hamar IL	2.07,49	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	2.07,76
2005	Bergen S	Håvard Bøkkø, Hol IL	2.01,11	Christoffer Fagerli Rukke, Hol IL	2.06,37	Ståle Fagerheim, Leinstrand IL	2.07,47

3000 m

ÅR	STED	<u>NORGESMESTER</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1989	Elverum F	Henning Nilsen, Stange Spk	4.52,27	Ole Henning Malonæs, Elverum IL	4.53,51	Per Bergsjø, Søndre Høland Spk	4.54,03
1990	Skien Is	Steinar Johansen, H&BSK	4.31,48	Torbjørn Lie, AFSK	4.38,62	John Ivar Kristensen, Gol IL	4.40,12
ELDRE JUNIOR (19-20 år)							
1989	Elverum F	Kai Stensli, Skreia SK	4.38,70	Roger Tvenge, Brandbu IF	4.43,22	Werner Gjevik, TSK	4.44,81
1990	Skien Is	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	4.27,36	Jan Thore Brubak, AFSK	4.29,59	Kjell Storelid, Stord T&IL	4.33,23
JUNIOR UNDER 19 ÅR							
1991	Oslo VH	Steinar Johansen, H&BSK	4.17,7	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	4.26,6	John Ivar Kristensen, Gol IL	4.27,2
1992	Stavanger Sø	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	4.45,83	Per Thomas Hille, Ask SK	4.46,64	Eilif Svensson, Ask SK	4.49,23
1993	Larvik F	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	4.31,49	Lasse Sætre, Sand IF	4.40,78	Frode Nordvik, Brandbu IF	4.46,23
1994	Bergen S	Eskil Ervik, Hamar IL	4.20,75	Henning Tollefsen, TT	4.24,18	Espen Iversen, H&BSK	4.26,30
1995	Hamar V	Pål Gravem, Eidsvold TF	4.17,72	Espen Skjennum, Eidsvold TF	4.20,18	Ørjan Eilivsen, Narvik SK	4.23,12
1996	Sand P	Øystein Grødum, Arendal SK	4.28,37	Stian Bjørge, IF Herkules	4.29,22	Arild Nebb Ervik, Hamar IL	4.35,62
1997	Gol	Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene					
1998	Savalen K	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	4.14,33	Sigurd Pettersen, Hamar IL	4.17,55	Kent Robin Johannessen, Tromsø SK	4.21,29
1999	Tønsberg S	Reidar Borgersen, Geithus IL	4.25,37	Odd Borgersen, Geithus IL	4.27,29	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	4.29,02
		<i>(Eneste tvilling-dobbeltseier i junior-NM, menn)</i>					
2000	Hundorp F	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	4.16,64	Marius Veidahl Berg, Sander IL	4.17,16	Even Wetten, Hamar IL	4.19,85
2001	Bergen S	Olav Slinning, Gjøvik SK	4.29,80	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	4.29,95	Mikael Flygind Larsen, H&BSK	4.32,12
2002	Båstad	Olav Slinning, Gjøvik SK	4.15,85	Henrik Christiansen, Asker SK	4.19,41	Sverre Haugli, Jevnaker IF	4.22,43
2003	Skien Is	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	4.38,4	Sigbjørn Veslegard, Hol IL	4.40,4	Lars Kvaalen, OSK	4.53,6
2004	Drammen Mk	Håvard Bøkkø, Hol IL	4.27,70	Stian Elvenes, Aktiv SK	4.30,46	Øystein Kvikstad Skoglund, SSK Toten	4.31,18
2005	Bergen S	Håvard Bøkkø, Hol IL	4.08,18	Ståle Fagerheim, Leinstrand IL	4.17,26	Tore Solli, Sandefjord SK	4.21,40

5000 m

ÅR	STED	<u>NORGESMESTER</u>	<u>SØLV</u>	<u>BRONSE</u>			
YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1989	Elverum F	Kjell Storelid, Stord T&IL	7.59,27	Steinar Johansen, H&BSK	8.06,52	Per Bergsjø, Søndre Høland Spk	8.07,33
1990	Skien Is	Steinar Johansen, H&BSK	8.00,94	John Ivar Kristensen, Gol IL	8.01,60	Vidar Lilletvedt, Fana IL	8.02,49
ELDRE JUNIOR (19-20 år)							
1989	Elverum F	Kai Stensli, Skreia SK	7.47,50	Roger Tvenge, Brandbu IF	7.48,68	Werner Gjevik, TSK	8.00,62
1990	Skien Is	Bjørn Egil Lundgrenn, Kongsvinger IL	8.36,84	Kjell Storelid, Stord T&IL	8.50,43f	Stig Tollefsen, TT	8.54,66
JUNIOR UNDER 19 ÅR							
1991	Oslo VH	Thor Olav Tveter, IF Fram	7.20,9	Steinar Johansen, H&BSK	7.24,5	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	7.37,6
1992	Stavanger Sø	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	7.38,98	Per Thomas Hille, Ask SK	7.49,59		
				Torbjørn Lie, AFSK	7.49,59		
1993	Larvik F	Arnt Olaf Stillerud, Geithus IL	7.35,39	Lasse Sætre, Sand IF	7.38,58	Ørjan Tvenge, Brandbu IF	7.41,84
1994	Bergen S	Eskil Ervik, Hamar IL	7.27,90	Andreas Snare Bakke, Kongsvinger IL	7.38,10	Henning Tollefsen, TT	7.39,23
1995	Hamar V	Pål Gravem, Eidsvold TF	7.29,54	Espen Skjennum, Eidsvold TF	7.30,30	Ørjan Eilivsen, Narvik SK	7.32,90
1996	Sand P	Øystein Grørdum, Arendal SK	7.40,33	Stian Dalen, Sand IF	7.46,56	Jørn Tage Hereide, Fana IL	7.55,64
1997	Gol	Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene					
1998	Savalen K	Øyvind Gravem, Eidsvold TF	7.42,32	Sigurd Pettersen, Hamar IL	7.46,27	Tor Snare Bakke, Kongsvinger IL	7.48,82
1999	Tønsberg S	Anders Trøan, TSK	8.08,03	Reidar Borgersen, Geithus IL	8.09,39	Tom Ole Løvås, Sand IF	8.09,61
2000	Hundorp F	Sverre Haugli, Jevnaker IF	7.38,57	Marius Veidahl Berg, Sander IL	7.39,92	Edvin Hegg Bårdsen, Fana IL	7.40,83
2001	Bergen S	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	8.11,09	Olav Slinning, Gjøvik SK	8.13,21	Henrik Christiansen, Asker SK	8.23,60
2002	Båstad	Olav Slinning, Gjøvik SK	7.07,89	Sverre Haugli, Jevnaker IF	7.16,76	Preben Kristensen, Fana IL	7.17,14
2003	Skien Is	Tor Arve Magnussen, Jevnaker IF	7.44,00	Sigbjørn Veslegard, Hol IL	7.53,19	Lars Kvaalen, OSK	8.00,39
2004	Drammen Mk	Håvard Bøkkø, Hol IL	7.40,8	Ståle Fagerheim, Leinstrand IL	7.43,6	Lars Kristian Langedgård, Geithus IL	7.45,9
2005	Bergen S	Håvard Bøkkø, Hol IL	7.36,86	Ståle Fagerheim, Leinstrand IL	7.57,41	Joachim Haugen, Herkules SK	8.12,66

MENN, JUNIOR - STAFETT

ÅR	STED	<u>NORGESMESTER</u>	<u>SØLV</u>	<u>BRONSE</u>			
3 x 1200 m							
1987	Sand	Hortens SK - Geir Dåstøl - Rune Aslesen - Trond Dahl Hansen	5.03,11	Lambertseter SK - Lars Haga - Audun Jevnaker - Rune Karlsen	5.07,76	Trondhjems SK - Werner Gjevik - Geir Lorentzen - Atle Vårvik	5.11,63
3 x 400 m							
1988	Trondheim L	Kongsvinger IL - Michael Tollan - Øyvind Støkker - Bjørn Egil Lundgrenn	1.37,79	Lambertseter SK - Rune Karlsen - Audun Jevnaker - Lars Haga	1.39,02	Strømmen IF - Henrik Berntsen - Morten Landrø - Johann Olav Koss	1.38,65
1989	Larvik F	Lambertseter SK - Audun Jevnaker - Rune Karlsen - Lars Haga	1.37,38	Ask SK, Oslo - Terje Andersen - Claes Åge Johansen - Thor-André Pedersen	1.37,87	IF Fram, Larvik - Stig Kristiansen - Hans Arne Krogsgård - Thor Olav Tveter	1.38,04
1990	Kongsberg Ip	Ask SK, Oslo - Thor-André Pedersen - Åsmund Svensson - Per Anders Kvam	1.37,74	Kongsvinger IL - Bjørn Egil Lundgrenn - Øyvind Støkker - Morten Sandnesaunet	1.38,76	Sand IF - Asbjørn Støverud Hansen - Ole Anders Tangen - Øystein Linnekaste	1.39,73
800-1200-400 m							
1991	Savalen K	Stavanger SK - Kjetil Hundhammer - Ole Morten Mellemstrand - Ole Langeland	3.22,6	Ask SK, Oslo - Åsmund Svensson - Per Thomas Hille - Petter Andersen	3.23,0	Sand IF - Asbjørn Støverud Hansen - Ole Anders Tangen - Ola Nybakk	3.25,4
1992	Geithus F	Geithus IL - Benny Flaglien - Arnt Olaf Stillerud - Nils Steinar Holt	3.26,9	Ask SK, Oslo - Petter Andersen - Per Thomas Hille - Tommy Reitan	3.33,4	Sandnes SK - Ole Morten Mellemstrand - Arne Walther Kranzmann - Åge Martin Kranzmann	3.34,3