**Follotrimmen, 6. løp – Langhus skole 15. august 2013**

**Damer 16-19 år**

1) Ragnhild Bergsholm, Ås Il, 25:34

2) Mette Espe Myrmæl, Nordic Adviser, 29:08

3) Martha Hagbø, Ås Il, 29:09

4) Anna Waaler, Team Waaler, 32:06

**Damer 20-24 år**

1) Gunhild Nersten, Ski, 31:49

**Damer 25-29 år**

1) Marion Solbjørg, Frogn Kommune, 24:10

2) Stine Gustumhaugen, Oslo, 27:45

3) Nina Torp, Langhus, 28:00

4) Paulien Mulder, Økotoks, 29:35

5) Monika Toleikyte, Instant Norge, 30:35

6) Benedikte Bøe, Oslo, 36:26

7) Johanna Rurling, Oslo, 39:44

**Damer 30-34 år**

1) Birgit Strøm Eriksen, Ås, 28:08

2) mari Fossheim, Ås, 28:42

3) Rita Stensrud, Ås, 28:46

4) Siv Bakkerud, Oil, 30:23

5) Kristin Bakkland, IBM, 33:29

**Damer 35-39 år**

1) Stine Aarstad, Ås Il - Shf, 23:03

2) Marianne Molle, Ås Kommune, 26:36

3) Gro Øyehaug, Ski, 28:11

4) Kristin Knudsen, Kreftregisteret, 29:48

5) Stine Schierning, Lantmännen Unibake As, 32:49

6) Helene Engebretsen, Ås, 33:23

7) Camilla Kristiansen, Ski, 36:45

Kine Låmfjell, Ski, fullført

**Damer 40-44 år**

1) Mona Margaretha Mikaelsen, Skiløperne, 25:42

2) Stine Aakervik Pedersen, Betonmast, 26:56

3) Helga Kringen, Skiløperne, 29:09

4) Marit Randall, Økotoks, 29:36

5) Tonje Bringsvor, Skijoggerne, 38:39

Marianne Teigen, Skibertene, fullført

**Damer 45-49 år**

1) Mette Barlie, Oppegård Kommune, 25:23

2) Karin Johansen, Stamina Hot, 26:37

3) Ellinor Sekkesæter, Frogn Kommune, 26:51

4) Berit Bae Lier, Ski Løperne, 27:33

5) Mona Cathrine Johannessen, Nordby, 27:53

6) Merete Knoph, Ås, 27:58

7) Anne Kristin Langseth, Dnb, 28:02

8) Anita Myrmæl, Skijoggerne, 28:36

9) Mariann Sandelin, Nesodden Team 2, 28:38

10) Kristin Rustad, Drøbak, 29:23

11) Mette Vassbotn, Boklink, 32:45

12) Sylvie Bjerkholt, Oppegård, 34:47

13) Mette Nesse, Svein Nesse As, 35:13

14) Elisabeth Hellum, Sofiemyr, 35:21

Mette Mortensen, Skibertene, fullført

Mariann Nornes, IBM, fullført

**Damer 50-54 år**

1) Ann-Kristin Gjertsen, Ibm Bil, 27:41

2) Hilde-Gunn Hoen Sorteberg, Umb, 28:04

3) Kjersti Gram Andersen, Skimilajoggen, 28:08

4) Greta Løkhaug, Nowaim, 28:48

5) Bente Leknes, Pedersen & Skogholt As, 29:25

6) Nina Visjø Veby, Skiløperne, 32:07

Tone Schanke, Oppegård, fullført

**Damer 55-59 år**

1) Guri Aarnes, Ås Il, 24:55

2) Wenche Dørum, Skimilajoggen, 27:01

3) Alvilde Dancke, Joggekameratene, 27:28

4) Anne Katrine Geelmuyden, Ås Il, 30:03

5) May Britt Esse Berge, Oppegård Kommune, 32:53

Ellen Høyer, Sunnaas, fullført

**Damer 60-64 år**

1) Turid Malmo Knutsen, Joggekameratene, 30:05

2) Lisbeth Villien, Nesodden, 31:44

**Herrer 16-19 år**

1) Geir Gjessing, Ski, 20:38

2) Andreas Hoel, Ski, 20:47

3) Espen Flobergskaret, Birkeland Folkehøgskole, 23:13

**Herrer 20-24 år**

1) Halvor Steinsholt, Ås Il, 21:53

2) Kjetil Berntzen, Kolbotn, 22:16

3) Ronny Kristiansen, Skiløperne, 25:16

4) Lars Rolland, Ski, 25:58

**Herrer 25-29 år**

1) Håvard Schanke, Oppegård IL, 23:51

2) Andre Kristiansen, Frogn Kommune, 24:34

**Herrer 30-34 år**

1) Marius Borger, Indre Østfold Bygg As, 19:12

2) Jan Billy Aas, Skiløperne, 19:50

3) Johan Widen, Frogn Kommune, 20:40

4) Kjetil Østerås, Ø. Myke Produksjoner, 21:21

5) Sverre Sørensen, Dynatek, 21:27

6) Bård Husum, Asko Sentrallager, 24:02

7) Per Øyvind Weydahl, Kråkstad, 30:45

Torkel Mansaker Monsen, Ski Bygg Il, fullført

**Herrer 35-39 år**

1) Knut Asbjørnsen, Skiløperne, 22:31

2) Atle Larsen, Efc, 22:54

3) Espen Solheim, Asko Øst, 24:20

4) Jimmie Poots, Ski, 24:24

5) Peter Kollerud, Man, 25:14

6) Håkon Westhagen, Oslo, 25:30

7) Fredrik Dahlberg, Oslo, 25:32

8) Stig Amdal, Dfo, 26:04

9) Rune Taranger, Drøbak, 27:24

10) Vidar Waaler, Team Waaler, 28:40

11) Carsten Jacobsen, Instant Norge, 29:34

12) Frank Richard Larre, Playgamers, 30:13

13) Ronny Koldingsnes, Ibm Klubben, 32:05

**Herrer 40-44 år**

1) Roar Tomter, Askim If, 20:30

2) Joar Markhus Rodal, Finstad Fortløpende, 20:45

3) Stig Lima, Skiløperne, 21:34

4) Erling Brudberg, Asko Sentrallager, 22:27

5) Bjørn-Erik Pedersen, Ås, 22:43

6) Christoffer Ladstein, Kolbotn, 22:51

7) Kristoffer Engh Svenning, Frogn Kommune, 23:36

8) Mads Larsen, Oec Consulting, 23:43

9) Jørgen Hole, Skiløperne, 23:54

10) Espen Gustavson, Atlas Copco, 24:22

11) Odd Harald Simonsen, Ski, 24:46

12) Øyvind Gjære, Gjære It, 24:47

13) Runar Skaret, Action Park, 25:05

14) Dan Solsvik, Ås, 25:11

15) Fredrik Lie, Dfo, 25:24

16) Harald Schyttz, Ås Il, 25:40

17) Øyvind Emil Hansen, Ås Vgs Tip, 27:30

18) Pål Andre Knudsen, Ibm Klubben, 27:42

19) Dennis Banelind, Ski, 27:50

20) Jon Røsok, Drøbak-Frogn, 28:56

21) Eric Swensson, Langhus, 30:35

**Herrer 45-49 år**

1) Geir Simonsen, Telenor / Drøbak-frogn Il, 19:10

2) Rolf Gran, Mattilsynet, 20:32

3) Svein Hagen, Sofiemyr, 21:04

4) Knut Bjørn Stokke, Umb Bil, 21:24

5) Sigbjørn Eikje, Ås Il, 22:14

6) Tormod Seljegard, Skimt, 22:23

7) Terje Spanthus, Ski, 22:44

8) Fredrik Sandnes, Ellens Mosjon Og , 22:47

9) Jim Tørresen, Sofiemyr, 22:56

10) Stig Aulie, Coop Øst Sa, 23:10

11) Arve Mjelde, Ski Kommune, 23:31

12) Harald Vidsjå, Nesodden Team 2, 24:06

13) Otto Fiske, Ås, 24:37

14) Jonny Nordøy, Bsk, 24:45

15) Trond Ole Moldvær, Langhus, 25:07

16) Christian Ramstad, Øvre Hebekk Kajakk-, 25:22

17) Rolf Heggelund, Joggekameratene, 25:24

18) Stephan Rirsch, Finstad Fortløpende, 25:27

19) Einar Bergsholm, Ås Il, 25:35

20) Endre Vindheim, Spiridon, 26:05

21) Trond Johannessen, Ski, 26:30

22) Lars Kristian Hemstad, Flimmer & Trimmer, 27:06

23) Bjørn Rosmo, Drøbak, 27:09

24) Jan T Engebretsen, VG, 27:20

25) Atle E. Larsen, Nortura, 27:35

26) Jan-Ole Evensen, Ski, 28:17

27) Kjartan Haraldsen, VG, 29:06

28) Stephen Lasse Emmitt, Kreativ Tømrerservice, 29:20

29) Jan Erik Bjerkholt, Oppegård, 29:42

30) Morten Østreng, Gamle Oslo Hk, 32:17

31) Trond Langseth, UMB-Bil, 34:28

**Herrer 50-54 år**

1) Frode Monsen, Oppegård IL, 22:02

2) Jan Erik Thoresen, Oppegård IL, 22:48

3) Bjørn Huso, Slf Bil, 22:49

4) Ola Øvstedal, Umb, 23:43

5) Karl Erik Berge, Tun Media, 24:17

6) Vidar Olsen, Oslo, 24:21

7) Arne Iversen, Abb Bil, 24:42

8) Terje Strømsnes, Kolbotn, 24:51

9) Oddmund Rustad, Ski Bygg Il, 25:06

10) Erik Nøkleby, Skd Bil, 25:18

11) Rolf Hodnekvam, Siggerud IL, 25:43

12) Svein Erik Nornes, Nordea Il, 25:49

13) Eric Brechan Aas, Joggekameratene, 25:56

14) Finn Erik Mathisen, Nordea Bank Norge Asa, 26:16

15) Trond Nilsen, Ski, 26:40

16) Geir Granholt, Dnb, 26:43

17) Jon Weydahl, Drøbak Maratonklubb, 27:18

18) Åge Kristiansen, Frogn Kommune, 27:36

19) Jarle Rasmussen, Runfun, 28:05

20) Kjell Christiansen, Joggekameratene, 28:06

21) Trond Haraldsen, Bioforsk Bil, 29:00

22) Dag H Uthaug, Posten, 29:05

23) Espen Syversen, Joggekameratene, 29:43

24) Espen Olsen, Tårnåsen, 30:25

25) Magne Kristiansen, Frogn Kommune, 30:49

26) Espen Gjertsen, Ibm Bil, 31:26

Nils Gamme, Oslo Kommune Bil, fullført

**Herrer 55-59 år**

1) Kjell Christian Martinsen, Oppsal/bjørndal, 22:45

2) Håvard Steinsholt, Umb - Ilp, 23:44

3) Arnstein Farstad, Joggekameratene, 25:51

4) Lars Folland, Ås, 26:02

5) Morten Hansen, Ski, 26:34

6) Lars A Boge, Ski, 27:54

7) Terje Haraldsen, Skimilajoggen, 28:14

8) Gunnar Fjeld, Skimilajoggen, 29:04

9) Per Bakke Jensen, Ski, 29:23

10) Harald Stenvik, Siggerud, 29:29

11) John Aas, Skimilajoggen, 29:45

12) Jon Furu, Skimilajoggen, 30:43

13) Kåre Iversen, Miljøsalongen Atletklubb, 33:35

Petter Tidemand-Fossum, Kølabonn Sykkelklubb, fullført

**Herrer 60-64 år**

1) Lars Chr. Dørum, Skimilajoggen, 22:57

2) Nils Thorsen, Soon Ck, 25:31

3) Christen Settemsdal, Joggekameratene, 28:24

4) Klaas Neij, Vestby Kommune, 28:34

5) Christian Lillo, Ski, 30:27

Birger Weydahl, Dmk, fullført

**Herrer 65-69 år**

1) Ole Eivind Nielsen, Ski, 26:38

2) Egil Røysem, Dnb, 28:32

3) Sverre Espedalen, Skimilajoggen, 29:13

4) Lasse Owesen, Nesodden, 30:15

Terje Hellemose, Svartskog, fullført

**Herrer 70-74 år**

1) Gjermund Tveito, Joggekameratene, 27:51

**Herrer 75-79 år**

1) Harald Lima, Stavanger-Viking, 34:37