

# Follotrimmen 2019

## Resultatliste

### Siggerud 28.08.2019

#### K16-19

| Plass      | Navn              | Klubb      | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|-------------------|------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Mia Kristine Wiig | Ås IL      | 205       | 29:05 |              |
| 2          | Tiril Lilleheier  | NOTEAM     | 271       | 33:36 | 04:31        |
| Fullførte2 |                   | Påmeldte:6 |           |       | Startende: 6 |

#### K25-29

| Plass      | Navn               | Klubb      | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|--------------------|------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Emile Kongsten     | Ås IL      | 237       | 27:34 |              |
| 2          | Birgitte Skjærven  |            | 199       | 30:26 | 02:52        |
| 3          | Cecilie R Simensen | NOTEAM     | 232       | 41:12 | 13:38        |
| Fullførte3 |                    | Påmeldte:8 |           |       | Startende: 8 |

#### K30-34

| Plass      | Navn             | Klubb                   | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|------------------|-------------------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Elin Sophie Ones | FOPIL/Team Sportsmanden | 89        | 30:13 |              |
| 2          | Hege Bakken      | Team Sportsmanden       | 78        | 34:03 | 03:50        |
| 3          | Magdalena Jura   | NOTEAM                  | 58        | 41:06 | 10:53        |
| Fullførte3 |                  | Påmeldte:7              |           |       | Startende: 7 |

#### K35-39

| Plass      | Navn          | Klubb       | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|---------------|-------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Emelie Viberg | Swix Ulvang | 120       | 43:19 |              |
| Fullførte1 |               | Påmeldte:9  |           |       | Startende: 9 |

#### K40-44

| Plass      | Navn                           | Klubb             | Start nr. | Tid   | Etter         |
|------------|--------------------------------|-------------------|-----------|-------|---------------|
| 1          | Ida Finstad                    | Frogn Kommune BIL | 65        | 30:41 |               |
| 2          | Birgitte Istad                 | NOTEAM            | 34        | 30:46 | 00:05         |
| 3          | Line Shjerven Larsen           | NOTEAM            | 207       | 36:07 | 05:26         |
| 4          | Solvor Jenny Skaaden Gleditsch | NOTEAM            | 48        | 37:00 | 06:19         |
| 5          | Nina Bernhardsen               | NOTEAM            | 135       | 41:58 | 11:17         |
| 6          | Monica Blegvad                 | NOTEAM            | 204       | 42:47 | 12:06         |
| Fullførte6 |                                | Påmeldte:19       |           |       | Startende: 19 |

#### K45-49

| Plass | Navn                     | Klubb      | Start nr. | Tid   | Etter |
|-------|--------------------------|------------|-----------|-------|-------|
| 1     | Stine Aarstad            | Ås IL      | 112       | 29:37 |       |
| 2     | Cathrine Strand Yttervik | NOTEAM     | 36        | 35:54 | 06:17 |
| 3     | Helga Kringen            | Skiløperne | 6         | 37:04 | 07:27 |

# Follotrimmen 2019

## Resultatliste

### Siggerud 28.08.2019

#### K45-49

| Plass      | Navn          | Klubb                        | Start nr. | Tid   | Etter         |
|------------|---------------|------------------------------|-----------|-------|---------------|
| 4          | Vigdis Waaler | Vigdar                       | 53        | 40:09 | 10:32         |
| 5          | Tonje Lund    | SkiLøperne/Team Sportsmanden | 113       | 47:49 | 18:12         |
| Fullførte5 |               | Påmeldte:20                  |           |       | Startende: 20 |

#### K50-54

| Plass      | Navn                 | Klubb                        | Start nr. | Tid   | Etter         |
|------------|----------------------|------------------------------|-----------|-------|---------------|
| 1          | Merete Bolin         | SkiLøperne/Team Sportsmanden | 5         | 32:29 |               |
| 2          | Karin Helena Sjøberg | Skiløperne                   | 118       | 35:52 | 03:23         |
| 3          | Inger Anne Pedersen  | Oppegård IL                  | 86        | 35:55 | 03:26         |
| 4          | Bodil Norderval      | NOWAIM                       | 154       | 38:27 | 05:58         |
| 5          | Grethe Korbi         | NOTEAM                       | 82        | 38:55 | 06:26         |
| NC         | Anita Jansen         | Nexans                       | 197       | 00:00 |               |
| Fullførte6 |                      | Påmeldte:12                  |           |       | Startende: 12 |

#### K55-59

| Plass      | Navn                   | Klubb                        | Start nr. | Tid   | Etter         |
|------------|------------------------|------------------------------|-----------|-------|---------------|
| 1          | Karin Kristin Johansen | follosk                      | 117       | 33:56 |               |
| 2          | Nina Ystehede          | NOWAIM                       | 49        | 37:54 | 03:58         |
| 3          | Hilde Mork             | Joggekameratene              | 170       | 40:06 | 06:10         |
| 4          | Synnøve Nødset Nakken  | NOTEAM                       | 12        | 40:32 | 06:36         |
| NC         | Nina Visjø Veby        | SkiLøperne/Team Sportsmanden | 9         | 00:00 |               |
| Fullførte5 |                        | Påmeldte:13                  |           |       | Startende: 13 |

#### K60-64

| Plass      | Navn                | Klubb                | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|---------------------|----------------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Bente Frøystadvåg   | Frogn Kommune BIL    | 157       | 42:53 |              |
| 2          | May Britt Ese Berge | Oppegard Kommune BIL | 191       | 45:35 | 02:42        |
| 3          | Viil Gombos         | NOTEAM               | 108       | 46:29 | 03:36        |
| Fullførte3 |                     | Påmeldte:5           |           |       | Startende: 5 |

#### M16-19

| Plass      | Navn                | Klubb      | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|---------------------|------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Mads Istad Bondevik | NOTEAM     | 206       | 31:31 |              |
| Fullførte1 |                     | Påmeldte:7 |           |       | Startende: 7 |

#### M20-24

| Plass | Navn                  | Klubb | Start nr. | Tid   | Etter |
|-------|-----------------------|-------|-----------|-------|-------|
| 1     | Audun Midtbø Svenning | DFI   | 124       | 24:59 |       |

**Follotrimmen 2019**  
**Resultatliste**  
**Siggerud 28.08.2019**

**M20-24**

| <b>Plass</b> | <b>Navn</b>        | <b>Klubb</b>         | <b>Start nr.</b> | <b>Tid</b> | <b>Etter</b> |
|--------------|--------------------|----------------------|------------------|------------|--------------|
| 2            | Christian Aakervik | Solbakken Borettslag | 62               | 39:30      | 14:31        |
| Fullførte2   |                    | Påmeldte:6           | Startende: 6     |            |              |

**M25-29**

| <b>Plass</b> | <b>Navn</b>       | <b>Klubb</b>      | <b>Start nr.</b> | <b>Tid</b> | <b>Etter</b> |
|--------------|-------------------|-------------------|------------------|------------|--------------|
| 1            | Geir Gjessing     | OSI Friidrett     | 94               | 22:28      |              |
| 2            | Pål Onsrud        | Team Sportsmanden | 39               | 23:28      | 01:00        |
| 3            | Halvor Steinsholt | Team Sportsmanden | 7                | 26:59      | 04:31        |
| 4            | Jarle Dørum       | NOTEAM            | 57               | 29:01      | 06:33        |
| 5            | Jørgen Aalberg    | Klinikk for alle  | 71               | 30:50      | 08:22        |
| 6            | Markus Molin Wang | NOTEAM            | 98               | 35:33      | 13:05        |
| 7            | Thomas Karlsnes   | Kambo IL          | 203              | 38:17      | 15:49        |
| Fullførte7   |                   | Påmeldte:17       | Startende: 17    |            |              |

**M30-34**

| <b>Plass</b> | <b>Navn</b>         | <b>Klubb</b> | <b>Start nr.</b> | <b>Tid</b> | <b>Etter</b> |
|--------------|---------------------|--------------|------------------|------------|--------------|
| 1            | Henrik Brøvig       | Swix         | 119              | 22:25      |              |
| 2            | Eivind Larsen       | Ås IL        | 257              | 27:24      | 04:59        |
| 3            | Eivind Skjærven     | NOTEAM       | 198              | 29:02      | 06:37        |
| 4            | Alexander C Strande | Stil         | 233              | 33:22      | 10:57        |
| Fullførte4   |                     | Påmeldte:23  | Startende: 23    |            |              |

**M35-39**

| <b>Plass</b> | <b>Navn</b>      | <b>Klubb</b>      | <b>Start nr.</b> | <b>Tid</b> | <b>Etter</b> |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|------------|--------------|
| 1            | Johan Widèn      | Frogn Kommune BIL | 68               | 26:04      |              |
| 2            | Knut Lyngar      | Team SF Studios   | 31               | 29:46      | 03:42        |
| 3            | Tommy Indregaard | Knowit            | 210              | 30:09      | 04:05        |
| 4            | Nikolaj Blegvad  | NOTEAM            | 174              | 34:54      | 08:50        |
| 5            | Knut Finsberg    | Atlas Copco B.I.L | 130              | 38:24      | 12:20        |
| Fullførte5   |                  | Påmeldte:15       | Startende: 15    |            |              |

**M40-44**

| <b>Plass</b> | <b>Navn</b>    | <b>Klubb</b>                | <b>Start nr.</b> | <b>Tid</b> | <b>Etter</b> |
|--------------|----------------|-----------------------------|------------------|------------|--------------|
| 1            | Roger Thompson | Driv IL / Team Sportsmanden | 56               | 23:39      |              |
| 2            | Atle Aasterud  | Klinikk For Alle Ski        | 96               | 25:52      | 02:13        |
| 3            | Martin Aamoth  | Team Plissken               | 67               | 31:46      | 08:07        |
| 4            | Vidar Waaler   | Vigdar                      | 54               | 33:58      | 10:19        |
| Fullførte4   |                | Påmeldte:14                 | Startende: 14    |            |              |

# Follotrimmen 2019

## Resultatliste

### Siggerud 28.08.2019

#### M45-49

| Plass        | Navn                      | Klubb                    | Start nr. | Tid           | Etter |
|--------------|---------------------------|--------------------------|-----------|---------------|-------|
| 1            | Karl Henrik Lilleheier    | Ås IL                    | 245       | 26:13         |       |
| 2            | Charles Carsten Granquist | Team Sportsmanden / DNB  | 20        | 26:31         | 00:18 |
| 3            | Rune Wiig                 | NOTEAM                   | 255       | 26:52         | 00:39 |
| 4            | Christoffer Ladstein      | Team Sportsmanden        | 178       | 27:02         | 00:49 |
| 5            | Uno Brudberg              | ASKO Sentrallager        | 15        | 27:45         | 01:32 |
| 6            | Dag Hjerpseth             | Team Sportsmanden        | 110       | 29:11         | 02:58 |
| 7            | Kristoffer Engh Svenning  | Frogn Kommune BIL        | 61        | 29:42         | 03:29 |
| 8            | Rune Vold Persen          | FOPIL                    | 126       | 29:43         | 03:30 |
| 9            | Paal Stähli               | Siggerud IL- TEAM RAKETT | 1         | 34:31         | 08:18 |
| 10           | Øyvind Hansen             | NMBU                     | 160       | 34:42         | 08:29 |
| 11           | Morten Ransve             | Vespa                    | 114       | 47:49         | 21:36 |
| Fullførte:11 |                           | Påmeldte:22              |           | Startende: 22 |       |

#### M50-54

| Plass       | Navn              | Klubb                    | Start nr. | Tid           | Etter |
|-------------|-------------------|--------------------------|-----------|---------------|-------|
| 1           | Arve Mjelde       | Oppegård kommune BIL     | 91        | 29:00         |       |
| 2           | Svein Erik Salthe | Canon                    | 46        | 30:45         | 01:45 |
| 3           | Trond Ole Moldvær | NOTEAM                   | 50        | 30:50         | 01:50 |
| 4           | Christian Ramstad | Eikjøl Egg Øl og Honning | 2         | 32:36         | 03:36 |
| Fullførte:4 |                   | Påmeldte:24              |           | Startende: 24 |       |

#### M55-59

| Plass        | Navn                | Klubb                        | Start nr. | Tid           | Etter |
|--------------|---------------------|------------------------------|-----------|---------------|-------|
| 1            | Rolf Gran           | Team Sportsmanden            | 104       | 28:09         |       |
| 2            | Jim Tørresen        | NOTEAM                       | 172       | 29:01         | 00:52 |
| 3            | Bjørn Huso          | Ldir BIL                     | 187       | 29:11         | 01:02 |
| 4            | Hans-Jørgen Lund    | Skiløperne/Team Sportsmanden | 4         | 30:14         | 02:05 |
| 5            | Nils Karbø          | Ås IL                        | 201       | 30:39         | 02:30 |
| 6            | Ola Øvstedal        | NOTEAM                       | 66        | 32:41         | 04:32 |
| 7            | Erik Brechan Aas    | Skiløperne / joggekameratene | 21        | 33:03         | 04:54 |
| 8            | Trond Johannessen   | Team Gamle Kongevei          | 18        | 36:55         | 08:46 |
| 9            | Trond Haraldsen     | NIBIO-BIL                    | 139       | 40:01         | 11:52 |
| 10           | Lars-Jørgen Wang    | NOTEAM                       | 99        | 40:05         | 11:56 |
| 11           | Kristian Kaltenborn | NOTEAM                       | 25        | 41:56         | 13:47 |
| NC           | Frode Monsen        | Team Sportsmanden            | 189       | 00:00         |       |
| NC           | Rolf Hodnekvam      | privat                       | 102       | 00:00         |       |
| NC           | Helge Simonsen      | Skiløperne                   | 103       | 36:39         |       |
| Fullførte:14 |                     | Påmeldte:27                  |           | Startende: 27 |       |

# Follotrimmen 2019

## Resultatliste

### Siggerud 28.08.2019

#### M60-64

| Plass      | Navn             | Klubb               | Start nr.     | Tid   | Etter |
|------------|------------------|---------------------|---------------|-------|-------|
| 1          | Odd-Tore Eide    | NOTEAM              | 32            | 31:04 |       |
| 2          | Øystein Simensen | NOTEAM              | 194           | 33:58 | 02:54 |
| 3          | Åge Kristiansen  | Frogn Kommune BIL   | 163           | 36:36 | 05:32 |
| 4          | Per Bakke Jensen | NOTEAM              | 51            | 37:42 | 06:38 |
| 5          | Olav Strande     | Pon Equipment       | 100           | 37:52 | 06:48 |
| 6          | Jon Weydahl      | Drøbak maratonklubb | 132           | 38:26 | 07:22 |
| Fullførte6 |                  | Påmeldte:13         | Startende: 13 |       |       |

#### M65-69

| Plass      | Navn             | Klubb      | Start nr.    | Tid   | Etter |
|------------|------------------|------------|--------------|-------|-------|
| 1          | Johnny Mikkelsen | NOTEAM     | 138          | 37:51 |       |
| 2          | Jon Furu         | NOTEAM     | 41           | 40:53 | 03:02 |
| Fullførte2 |                  | Påmeldte:4 | Startende: 4 |       |       |

#### Trim

| Plass | Navn                  | Klubb                | Start nr. | Tid      | Etter |
|-------|-----------------------|----------------------|-----------|----------|-------|
| NC    | Auren, Bjørn          | NOTEAM               | 1031      | Fullført |       |
| NC    | Berg, Arvid           | NOTEAM               | 1111      | Fullført |       |
| NC    | Bergsjø, Bård         | Thorsen biovital AS  | 1051      | Fullført |       |
| NC    | Bråthen, Kari         | Frogn Kommune BIL    | 1084      | Fullført |       |
| NC    | Fagerhaug, Tone       | Oppegard Kommune BIL | 1097      | Fullført |       |
| NC    | Fausa, Nina           | Frogn kommune BIL    | 1085      | Fullført |       |
| NC    | Gjessing, Merethe     | NOTEAM               | 1044      | Fullført |       |
| NC    | Gjevik, Martin        | NOTEAM               | 1015      | Fullført |       |
| NC    | Gomnæs, Gro           | NOTEAM               | 1041      | Fullført |       |
| NC    | Hage, Inger-Berit     | Oppegård kommune     | 1069      | Fullført |       |
| NC    | Hagen, Bodil          | NOTEAM               | 1093      | Fullført |       |
| NC    | Halvorsen, Kristin    | Atlas Copco B.I.L    | 1052      | Fullført |       |
| NC    | Haugerud, Cecilie R.  | Nexans As Langhus    | 1080      | Fullført |       |
| NC    | Hebnes, Solveig       | NOTEAM               | 1004      | Fullført |       |
| NC    | Hodnekvam, Mirjana    | privat               | 1045      | Fullført |       |
| NC    | Hoven, Runi           | Frogn Kommune BIL    | 1021      | Fullført |       |
| NC    | Jacobsen, Karin M O   | Atlas Copco B.I.L    | 1056      | Fullført |       |
| NC    | Jensen, Elisabeth     | NOTEAM               | 1112      | Fullført |       |
| NC    | Jensen, Lise Katrin   | Solbakken Borettslag | 1013      | Fullført |       |
| NC    | Jerven, Ellen         | NOTEAM               | 1010      | Fullført |       |
| NC    | Jerven, Gunnar        | NOTEAM               | 1011      | Fullført |       |
| NC    | Kristiansen, Kjell    | NOTEAM               | 1114      | Fullført |       |
| NC    | Larsen, Karin Benthun | NOTEAM               | 1151      | Fullført |       |
| NC    | Loftheim, Bodil       | Thorsen biovital AS  | 1047      | Fullført |       |
| NC    | Martinsen, Frøydis    | NOTEAM               | 1039      | Fullført |       |
| NC    | Martinsen, Jan-Kåre   | NOTEAM               | 1005      | Fullført |       |

# Follotrimmen 2019

## Resultatliste

### Siggerud 28.08.2019

| Trim        |                          |                      |           |          |                |
|-------------|--------------------------|----------------------|-----------|----------|----------------|
| Plass       | Navn                     | Klubb                | Start nr. | Tid      | Etter          |
| NC          | Massey, Trine            | Frogn kommune        | 1022      | Fullført |                |
| NC          | Matsen, Heidi            | Oppegard Kommune BIL | 1098      | Fullført |                |
| NC          | Mehl, Anna               | NOTEAM               | 1113      | Fullført |                |
| NC          | Mjøsund, Åse             | Frogn Kommune BIL    | 1026      | Fullført |                |
| NC          | Mortensen, Mette         | NOTEAM               | 1083      | Fullført |                |
| NC          | Mårteig, Ellen           | Frogn Kommune BIL    | 1027      | Fullført |                |
| NC          | Olsen, Inger Johanne     | Skimilajoggen        | 1017      | Fullført |                |
| NC          | Pettersen, Wenche        | Frogn Kommune BIL    | 1088      | Fullført |                |
| NC          | Pilskog, Tove            | NOTEAM               | 1018      | Fullført |                |
| NC          | Ramskjell, Lone          | Atlas Copco B.I.L    | 1060      | Fullført |                |
| NC          | Rasmussen, Katrine       | Frogn Kommune BIL    | 1025      | Fullført |                |
| NC          | Simonsen, Anne-Lisbeth   | Frogn kommune        | 1023      | Fullført |                |
| NC          | Skatter, Elisabeth       | Atlas Copco B.I.L    | 1058      | Fullført |                |
| NC          | Sparengen, Elin          | NOTEAM               | 1077      | Fullført |                |
| NC          | Sparengen, Lisa          | NOTEAM               | 1079      | Fullført |                |
| NC          | Stenerud, Berit          | NOTEAM               | 1008      | Fullført |                |
| NC          | Svendby, Arne Johan      | NOTEAM               | 1070      | Fullført |                |
| NC          | Syversen, Tor            | Thorsen biovital AS  | 1050      | Fullført |                |
| NC          | Teigen, Marianne         | NOTEAM               | 1082      | Fullført |                |
| NC          | Tollefsen, Linda Merethe | Atlas Copco B.I.L    | 1055      | Fullført |                |
| NC          | Volden, Marit            | Thorsen biovital AS  | 1046      | Fullført |                |
| NC          | Østli, Liss              | NOTEAM               | 1006      | Fullført |                |
| NC          | Ånes, Sidsel M           | Oppegard Kommune BIL | 1099      | Fullført |                |
| Fullførte49 |                          | Påmeldte:148         |           |          | Startende: 148 |

Totalt: Antall: 143