

## Konkurransen kort løype - 55 løpere

<b>Damer 12-13 år</b>		
Vilde Finne	Kolvereid	33.17
Katrine Hovd	Spillum	33.40
Ida Karoline Vannebo	Spillum	44.13
Kristin Riseth	Vemundvik	44.14
Karin Bruun	Botnan	brutt
<b>Herrer 12-13 år</b>		
Jonas Riseth	Vemundvik	29.57
Mathias Hytten	Vemundvik	37.16
<b>Damer 14-15 år</b>		
Maria Wågan	Vemundvik	brutt
<b>Herrer 14-15 år</b>		
Daniel Håpnes	Spillum	27.03
Gøran Flått		27.30
Mattis Amundsen	Namsen fif	27.48
Stein Harald Karlsen	Grubben	36.07
<b>Damer 16-17 år</b>		
Hild Riseth Fjone	Steinkjer	31.12
<b>Herrer 18-19 år</b>		
Ole Marius Bach		22.19
Kristoffer Odin Hakli Foss	Botnan	25.57
Per A Løkholm		28.07

<b>Herrer 20-22 år</b>		
Håvard Fjærli	Namdal løpek	20.57
Jørgen Fiskum	Namdal løpek	22.52
<b>Damer 23-39 år</b>		
Ingrid Tyldum	Overhalla	25.43
Randi Moe	Overhalla	27.13
Hild S Vannebo	Overhalla	27.51
Annie Reppen	Foldereid	28.17
Linda Strompedal	NTNUI	30.12
Janne Sund Finanger	Namdal løpek	30.24
Anne Marit Haukø	Namdal løpek	31.52
Kjersti Bach	Inderøya	32.01
Tonje K Rian	Overhalla	34.08
<b>Herrer 23-39 år</b>		
Mikael Olsen	Namdal løpek	20.23
Tumsa Robela Oda	Namdal løpek	20.42
John Kristian Dahl	Strindheim il	22.22
Roar Brøndbo	Namdal løpek	22.43
Jan Olav Smalås	Namdal løpek	23.03
Johan Lund	Namdal løpek	23.12
Tomas Sandvik	Namdal løpek	24.02
Vidar Nufsfjord	Namdal løpek	24.43
Birger Almås	Namdal løpek	25.09
Håvard Nufsfjord	Namdal løpek	25.10
Andreas Vannebo	Overhalla	25.54
<b>Damer 40-44 år</b>		
Hild I Moen		29.54

<b>Herrer 40-44 år</b>		
Tor I Lande	Namdal løpek	24.28
<b>herrer 45 -49 år</b>		
Jan Sverre Fjærli	Namdal løpek	25.09
Trond Hestvik	Y-N løpelag	25.17
Jon Ove Bruun	Botnan	30.11
Nils H Brørs	Fokus Bank	30.34
<b>Herre 50 - 54 år</b>		
Torkild Bruun	Botnan	28.31
Paul Rian	Overhalla	29.04
Svein O Nagelhus	Namdal løpek	29.24
Tore M Borkmo	Namdal løpek	31.15
Oddvar Mikalsen	Gråmarka	31.24
<b>Herrer 55 - 59 år</b>		
Kåre Fosseng	Salsnes	30.57
Kjell Hopen	Elvalandet	35.31
<b>Herre 60 64 år</b>		
Arvid Bergum	Botnan	42.36
<b>Herrer 70- 74 år</b>		
Kjell Hildrum	Namdal løpek	29.16
Asbjørn Bjørhusdal	Namsskogan	36.10
<b>Herrer 75 - 79 år</b>		
<b>Bern Røthe</b>	B.Røthe bil	41.14

<b>Beste dameløper</b>	Ingrid Aunet Tyldum
<b>Beste herreløper</b>	Mikael Olsen

## KONKURRANSE LANG LØYPE 13 løpere

<b>Herrer 23 -39 år</b>		
Morten Skarstad	Namdal løpek	1.10.13
Jan I Rosenvinge	Namdal løpek	1.18.09
<b>Herrer 40- 44 år</b>		
Roger Nilsen	Botnan	1.55.20
Zamadin Gurbanov	Vemunvik	1.57.11
<b>Herrer 45 -49 år</b>		
Bjarne Høgås	Rana FIK	1.27.10
Knut Lian	Spillum	1.31.35
Per Marsfjell	Botnan	1.33.04
Gert Niebeschütz	Grong	1.35.18
Tormod Johansen	Namsos	1.43.20
<b>Herrer 51 - 54 år</b>		
Per Hammerstrøm	Vemundvik	1.49.10
<b>Herrer 55-59 år</b>		
Tor Ivar Stakkevold	Botnan	1.47.20
Kristian Foss	Botnan	2.05.05
<b>Damer 20 -22 år</b>		
Ida Antonsen	Botnan	2.12.30

<b>Beste herreløper</b>	Morten Skarstad
<b>Beste dameløper</b>	Ida Antonsen

## TRIM MED TID 41 løpere

HeleNavnet	Lag	Felt68
Nina Almås	Namsos	
Terje Arnø	Overhalla	26.08
Tor Inge Aune	Overhalla IL	36.26
Asbjørn Bjørhusdal	Namsskogan	36.10
Sara Konstanse Hakli Foss	Botnan IL	33.16
Anders Fougner	Olav Duun Vgs	29.09
John Heir	Overhalla IL	28.12
Anne Marie Holum	Gullvikmoen	34.38
Sverre Homstad	Overhalla	28.03
Anita Hovd	Spillum	31.55
Terje Husvik	Otterøya IL	37.05
Lars Jakobsen	Spillum	27.33
Mette Jakobsen		42.39
Knut Arne Kjelbotn	Botnan IL	37.40
Trond Kjelbotn	Vemundvik	40.11
Jan Ove Klingen	Fossbrenna	32.32
Trude Langstrand	Otterøy IL	36.17
Kjell Lien	Botnan IL	35.55
Martin Løkkemo	Gullvikmoen	32.39
Lars Erik Mjønes	Namsos Løpekl	33.52
Truls Moe	Namsen FIF	27.05
Kristoffer Mohrsen	Namsos	
Gunnhild Nilsen	Namsos Kommune	

Kristian Osen	Namsos K. Bil	34.05
Knut Osnes	Spillum IL	26.53
Magnus Osnes	Spillum IL	37.04
Kjell Ove Riseth		
Liv Ulvin Riseth		
Magne Rønning	Overhalla IL	
Bendik Røthe		33.30
Bernt Røthe	B.Røthe Bil	41.14
Bjørn Røthe	Namdal Løpeklu	26.41
Kristin Sagnes	Vemundvik	
Ane Sandvik	Elvalandet	52.06
Per Sandvik	Otterøya IL	34.40
Trond Stenvik		31.39
Adrian Thorsen	Elvalandet	34.32
Marit Thorsen	Elvalandet	53.50
Rolf Thorsen	Elvalandet	33.39
Ola Ugseth	Elvalandet	29.08
Per Olav Veiseth		36.19

## TRIM UTEN TID 131 løpere

Hele Navnet	Lag
Erik Almås	Namsos
Bjørg Amdal	Overhalla
Jo Gunnar Amdal	Overhalla
Kristine Amdal	
Møyfrid Amdal	Vemundvik
Mathea Amundsen	NIL
Wenche Arnø	Botnan
Marit Bergum	Botnan
John Magnus Bruun	Botnan
Åse Marie Foss Bruun	Botnan
Håkon Dalby	Harran IL

Ståle Duna	Vemundvik
Benjamin Andre Eid	Klinga IL
Kjellfrid Eid	Namsos
Inger Ekker	
Kolbjørn Ekker	Spillum
Stine Marie Ekker	Spillum
Harriet Engesvik	Namdal Løpeklu
Ingvald Evertsen	Namsos
Ragnhild Evertsen	Namsos
Ingrid Finnanger	Spillum
Else Finseth	
Anne Flakk	Gullvikmoen IL
Oddny Flakk	
Ronald Flakk	
Berit Flasnes	Vemundvik
Gunvor Haugdal Flasnes	Vemundvik
Arne Jakob Hakli Foss	Botnan IL
Nils M. Foss	Botnan IL
Tina Hakli Foss	Botnan IL
Ole Gjeitsund	Vemundvik
Jenny Olsen Guldvik	Spillum IL
Sibyl Gundersen	
Turid Gundersen	Botnan IL
Grete Hagen	Vemundvik
Guro Katrine Hagen	Vemundvik
Hans Chr. Hagen	Vemundvik
Helle Christina Hagen	Vemundvik
Håvard Chr. Hagen	Vemundvik
Jane Hagen	Vemundvik
Mikael Skogås Hals	
Bård Aksel Hanssen	
Ann Karin Haugen	Vemundvik
John Martin Haugen	Vemundvik

Ståle Haugen	Vemundvik
Ann Ingrid Haukø	Sykehuset BIL
Frida Havik	Spillum
Mona Havik	Spillum
Silje Havik	Spillum
Stine Havik	Spillum
Svein Ola Havik	Spillum
Stein Heimdal	Overhalla
Daniel Hovd	Spillum
Anne Husvik	Otterøya IL
Siri Jakobsen	Spillum
Ina Kjelbotn Jønvik	Namsos
Elisabeth Kjelbotn	Botnan IL
Inge Kjelbotn	Vemundvik
Richard Kjelbotn	Botnan
Robin Kjelbotn	Vemundvik
Sunniva Kjelbotn	Vemundvik
Willy Kjelbotn	Botnan IL
Eskil Strøm Langeng	Gullvikmoen
Johannes Leirbekk	Gullvikmoen IL
Erna Lervik	Jøa
Anna Lillebøe	Klompen
Erik Lilleøen	Overhalla IL
Heidi Gundersen Lona	Botnan IL
Malin Lona	Botnan IL
Eva Lund	Spillum
Kolstein Lund	Spillum
Anne Løkkemo	Vemundvik
Mona Løkkemo	Vemundvik
Randi Martinsen	Botnan IL
Steinar Martinsen	Botnan IL
Ina Mikalsen	Sykehuset
Ingalill Mikalsen	Gråmarka



Sigurd Mikalsen	Namsen FIF
Siv Helen Modell	Namsos
Caroline Mohrsen	Vemundvik
Jan Erik Mortensen	Botnan IL
Nina Myrvik	Vemundvik
Viggo Nufsfjord	Elvalandet
Berit Olsen	Overhalla
Bjarne Olsen	Vemundvik
Lone M Olsen	Vemundvik
Signe Anita Olsen	Vemunvik
Sonja Olsen	Spillum IL
Stine Olsen	Vemundvik
Tanit Olsen	Spillum IL
Ida Marie Rasmussen	Vemundvik IL
Inger Lise Rasmussen	Vemundvik IL
Nora Rasmussen	Vemundvik IL
Andreas Riseth	
Marte Riseth	Klompen
Even Olav Røthe	
Jonas Røthe	
Annete Sagmo	Overhalla
Børre Sagmo	Namdal Sykkelk
Martin Sagmo	Vemundvik Skyt
Mats A Sagmo	Vemundvik IL
Andreas B Sandmo	Klompen
Frede Saugestad	Gullvikmoen
Gunn Berit Saugestad	Gullvikmoen
Marie Saugestad	Gullvikmoen
Kjellfrid Skage	Skorovass
Bjørg Skomsvoll	Vemundvik
Arve Smevik	Spillum IL
Gunnar Solbakken	Vemundvik
Sverre Solbakken	Vemundvik

Finn Stifjell	Skorovass IL
Hanne Stokkan	Botnan
Knut Storhaug	Vågsbygd IL
Anna Kristine Eid Strøm	Namsos
Anne-Grethe Strøm	Gullvikmoen
Erik Samuel Eid Strøm	Namsos
Grethe Sund	Namsos
Hedda Tyldum	Vemundvik
Marit Ugseth	Botnan IL
Anne Sofie Vannebo	
Henry Vannebo	Overhalla
Lasse Andreas Vannebo	Spillum
Margrethe Vannebo	Overhalla IL
Ove Vollan	Skorovass IL
Rolf Wester	Otterøy
Clara Wågan	Vemundvik
Hanna Wågan	Vemundvik
Lena Wågan	Vemundvik
Håvard Andre Østerbø	Hamarsøya LK
Erik Aakervik	Botnan
Kåre Aalberg	Vemundvik