

**Løpeteknisk test på Skullerudåsen:**

Løpeteknisk test på Skullerudåsen. Total løypelengde er 3580 m og total 175 m stigning.

Start og mål er på samme sted.

**Hall of fame per april 2021**  
**Personlige rekorder 2 runder**  
**Uansett kjønn**

| Delstrekk nr.                   | 1            | 2            | 3            | 4            | 5            | 6            | 7            | 1 runde      | 2 runder     |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Lengde (meter)                  | 790          | 330          | 510          | 300          | 300          | 650          | 700          | 3580         | 7160         |
| Stigning (meter)                | 45           | 0            | 20           | 0            | 60           | 25           | 25           | 175          | 350          |
| Fall (meter)                    | 35           | 0            | 5            | 60           | 0            | 20           | 45           | 165          | 330          |
| <b>Beste tid totalt</b>         | <b>02:53</b> | <b>01:45</b> | <b>02:05</b> | <b>01:14</b> | <b>02:14</b> | <b>02:51</b> | <b>03:36</b> | <b>17:17</b> | <b>35:12</b> |
| <b>Beste tid dame</b>           | <b>03:28</b> | <b>02:04</b> | <b>02:26</b> | <b>01:23</b> | <b>02:44</b> | <b>03:21</b> | <b>04:13</b> | <b>20:01</b> | <b>49:42</b> |
| <b>Beste tid i filterutvalg</b> | <b>02:53</b> | <b>01:45</b> | 02:10        | <b>01:14</b> | 02:18        | <b>02:51</b> | <b>03:36</b> | <b>17:17</b> | <b>35:12</b> |

| Dato       | Kjønn | Klasse | Antall runder | Runde nr. | Navn                 | Småkupert    | Myr          | Småkupert | Utforbakke   | Motbakke | Sti-terreng  | Kupert-ulendt | Runde-tid    | Total tid 2 runder |
|------------|-------|--------|---------------|-----------|----------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|----------|--------------|---------------|--------------|--------------------|
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 1         | Bjørnar Valstad      | 03:05        | 01:53        | 02:10     | 01:19        | 02:18    | <b>02:51</b> | 03:41         | <b>17:17</b> |                    |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 2         | Bjørnar Valstad      | 03:11        | 02:03        | 02:14     | 01:20        | 02:27    | 02:56        | 03:44         | <b>17:55</b> | <b>35:12</b>       |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 1         | Carl Godager Kaas    | 03:14        | <b>01:45</b> | 02:20     | 01:20        | 02:33    | 03:02        | 03:55         | <b>18:09</b> |                    |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 2         | Carl Godager Kaas    | 03:31        | 02:00        | 02:28     | 01:20        | 02:48    | 03:05        | 03:48         | <b>19:00</b> | <b>37:09</b>       |
| 29.08.2002 | Herre |        | 2             | 1         | Bent Olav Aamodt     | 03:13        | 02:00        | 02:17     | 01:22        | 02:28    | 03:07        | 03:57         | <b>18:24</b> |                    |
| 29.08.2002 | Herre |        | 2             | 2         | Bent Olav Aamodt     | 03:22        | 02:05        | 02:41     | 01:16        | 02:29    | 03:11        | 03:52         | <b>18:56</b> | <b>37:20</b>       |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 1         | Holger Hott Johansen | 03:05        | 02:00        | 02:24     | 01:25        | 02:29    | 03:09        | 03:58         | <b>18:30</b> |                    |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 2         | Holger Hott Johansen | 03:28        | 02:13        | 02:23     | 01:23        | 02:33    | 03:04        | 03:59         | <b>19:03</b> | <b>37:33</b>       |
| 25.06.1986 | Herre |        | 2             | 1         | Øyvinn Thon          | 03:18        |              | 04:05     | 01:18        | 02:39    | 03:05        | 04:11         | <b>18:36</b> |                    |
| 25.06.1986 | Herre |        | 2             | 2         | Øyvinn Thon          | 03:21        |              | 04:21     | 01:20        | 02:42    | 03:05        | 04:09         | <b>18:58</b> | <b>37:34</b>       |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 1         | Jørgen Rostrup       | 03:09        | 01:57        | 02:15     | 01:28        | 02:27    |              | 07:13         | <b>18:29</b> |                    |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 2         | Jørgen Rostrup       | 03:23        | 02:07        | 02:21     | 01:30        | 02:35    | 03:06        | 04:05         | <b>19:07</b> | <b>37:36</b>       |
| 18.06.2009 | Herre |        | 2             | 1         | Carl Waaler Kaas     | 03:09        | 01:57        | 02:23     | 01:20        | 02:39    | 03:08        | 03:57         | <b>18:33</b> |                    |
| 18.06.2009 | Herre |        | 2             | 2         | Carl Waaler Kaas     | 03:32        | 02:13        | 02:31     | 01:20        | 02:46    | 03:10        | 03:54         | <b>19:26</b> | <b>37:59</b>       |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 1         | Ralph Street         | 03:24        | 02:02        | 02:26     | 01:19        | 02:46    | 03:07        | 03:54         | <b>18:58</b> |                    |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 2         | Ralph Street         | 03:27        | 02:12        | 02:25     | 01:19        | 02:49    | 03:07        | 03:48         | <b>19:07</b> | <b>38:05</b>       |
| 05.07.2007 | Herre |        | 2             | 1         | Eirik Watterdal      | 03:14        | 01:59        | 02:17     | 01:26        | 02:22    | 03:11        | 04:02         | <b>18:31</b> |                    |
| 05.07.2007 | Herre |        | 2             | 2         | Eirik Watterdal      | 03:37        | 02:12        | 02:24     | 01:26        | 02:38    | 03:16        | 04:01         | <b>19:34</b> | <b>38:05</b>       |
| 29.08.2002 | Herre |        | 2             | 1         | Daniel Marston       | 03:16        | 01:57        | 02:16     | 01:26        | 02:38    | 03:08        | 04:03         | <b>18:44</b> |                    |
| 29.08.2002 | Herre |        | 2             | 2         | Daniel Marston       | 03:28        | 02:07        | 02:21     | 01:28        | 02:44    | 03:12        | 04:07         | <b>19:27</b> | <b>38:11</b>       |
| 30.04.1994 | Herre |        | 2             | 1         | Henrik Ottesen       | <b>02:53</b> |              | 04:20     | 01:17        | 02:49    | 03:05        | 04:11         | <b>18:35</b> |                    |
| 30.04.1994 | Herre |        | 2             | 2         | Henrik Ottesen       | 03:16        |              | 04:46     | <b>01:14</b> | 03:08    | 03:10        | 04:13         | <b>19:47</b> | <b>38:22</b>       |
| 30.05.1986 | Herre |        | 2             | 1         | Helmer Westlund      | 03:18        |              | 04:24     | 01:24        | 02:36    | 03:12        | 04:30         | <b>19:24</b> |                    |
| 30.05.1986 | Herre |        | 2             | 2         | Helmer Westlund      | 03:30        |              | 04:36     | 01:30        | 02:42    | 03:06        | <b>03:36</b>  | <b>19:00</b> | <b>38:24</b>       |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 1         | Ulf Brenna           | 03:14        | 02:13        | 02:19     | 01:25        | 02:45    | 03:10        | 04:03         | <b>19:09</b> |                    |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 2         | Ulf Brenna           | 03:23        | 02:15        | 02:17     | 01:30        | 02:51    | 03:10        | 03:52         | <b>19:18</b> | <b>38:27</b>       |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 1         | Johan Ivarsson       | 03:05        | 02:11        | 02:18     | 01:25        | 02:30    | 03:14        | 04:06         | <b>18:49</b> |                    |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 2         | Johan Ivarsson       | 03:30        | 02:19        | 02:27     | 01:28        | 02:39    | 03:15        | 04:05         | <b>19:43</b> | <b>38:32</b>       |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 1         | Jo Forset Ingaard    | 03:28        | 01:58        | 02:23     | 01:34        | 02:45    | 03:11        | 04:04         | <b>19:23</b> |                    |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 2         | Jo Forset Ingaard    | 03:38        | 01:58        | 02:30     | 01:30        | 02:49    | 03:12        | 04:04         | <b>19:41</b> | <b>38:56</b>       |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Christian W. Bøen    | 03:19        | 02:15        | 02:16     | 01:23        | 02:48    | 03:06        | 04:01         | <b>19:08</b> |                    |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Christian W. Bøen    | 03:43        | 02:31        | 02:29     | 01:27        | 03:00    | 03:06        | 03:50         | <b>20:06</b> | <b>39:14</b>       |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Mikkel Lund          | 03:28        | 02:15        | 02:24     | 01:28        | 02:51    | 03:11        | 04:09         | <b>19:46</b> |                    |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Mikkel Lund          | 03:35        | 02:21        | 02:28     | 01:26        | 03:00    | 03:09        | 04:00         | <b>19:59</b> | <b>39:45</b>       |
| 22.09.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Mattias Karlsson     | 03:11        | 02:11        | 02:23     | 01:27        | 02:42    | 03:11        | 04:17         | <b>19:22</b> |                    |
| 22.09.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Mattias Karlsson     | 03:35        | 02:25        | 02:29     | 01:32        | 02:53    | 03:23        | 04:12         | <b>20:29</b> | <b>39:51</b>       |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Tue Lassen           | 03:19        | 02:16        | 02:26     | 01:26        | 02:55    | 03:14        | 04:11         | <b>19:47</b> |                    |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Tue Lassen           | 03:37        | 02:27        | 02:30     | 01:25        | 03:01    | 03:14        | 04:00         | <b>20:14</b> | <b>40:01</b>       |
| 05.07.2007 | Herre |        | 2             | 1         | Andreas Johansson    | 03:13        | 01:57        | 02:23     | 01:24        | 02:49    | 03:11        | 04:16         | <b>19:13</b> |                    |
| 05.07.2007 | Herre |        | 2             | 2         | Andreas Johansson    | 03:41        | 02:19        | 02:25     | 01:28        | 03:18    | 03:19        | 04:18         | <b>20:48</b> | <b>40:01</b>       |
| 25.05.2004 | Herre |        | 2             | 1         | Dag Solberg          | 03:28        | 02:11        | 02:21     | 01:33        | 02:47    | 03:16        | 04:15         | <b>19:51</b> |                    |
| 25.05.2004 | Herre |        | 2             | 2         | Dag Solberg          | 03:41        | 02:22        | 02:24     | 01:35        | 02:53    | 03:13        | 04:07         | <b>20:15</b> | <b>40:06</b>       |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 1         | Allan Mogensen       | 03:08        | 02:15        | 02:20     | 01:28        | 02:31    | 02:58        | 04:14         | <b>18:54</b> |                    |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 2         | Allan Mogensen       | 03:30        | 02:44        | 02:32     | 01:30        | 02:59    | 03:20        | 04:42         | <b>21:17</b> | <b>40:11</b>       |
| 29.04.1999 | Herre |        | 2             | 1         | Jim Øystein Nybråten | 03:10        | 02:09        | 02:22     | 01:26        | 02:48    | 03:21        | 04:21         | <b>19:37</b> |                    |
| 29.04.1999 | Herre |        | 2             | 2         | Jim Øystein Nybråten | 03:43        | 02:18        | 02:25     | 01:30        | 03:02    |              | 07:42         | <b>20:40</b> | <b>40:17</b>       |
| 19.06.1986 | Herre | Junior | 2             | 1         | Arvid Mølnvik        | 03:27        |              | 04:18     | 01:33        | 02:57    | 03:21        | 04:32         | <b>20:08</b> |                    |
| 19.06.1986 | Herre | Junior | 2             | 2         | Arvid Mølnvik        | 03:46        |              | 04:05     | 01:32        | 03:04    | 03:13        | 04:30         | <b>20:10</b> | <b>40:18</b>       |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 1         | Hans Olof Amblie     | 03:06        | 02:22        | 02:16     | 01:23        | 03:01    |              | 07:39         | <b>19:47</b> |                    |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 2         | Hans Olof Amblie     | 03:41        | 02:19        | 02:27     | 01:29        | 03:06    | 03:29        | 04:12         | <b>20:43</b> | <b>40:30</b>       |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 1         | Jonn Are Myhren      | 03:16        | 02:11        | 02:26     | 01:23        | 02:49    | 03:27        | 04:12         | <b>19:44</b> |                    |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 2         | Jonn Are Myhren      | 03:43        | 02:28        | 02:28     | 01:26        | 02:58    | 03:32        | 04:11         | <b>20:46</b> | <b>40:30</b>       |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Andreas Høye         | 03:23        | 02:16        | 02:22     | 01:28        | 03:02    | 03:15        | 04:13         | <b>19:59</b> |                    |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Andreas Høye         | 03:41        | 02:36        | 02:36     | 01:28        | 03:07    | 03:15        | 04:05         | <b>20:48</b> | <b>40:47</b>       |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Tor Brenna           | 03:27        | 02:13        | 02:30     | 01:31        | 02:48    | 03:24        | 04:15         | <b>20:08</b> |                    |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Tor Brenna           | 03:48        | 02:19        | 02:33     | 01:31        | 03:00    | 03:22        | 04:06         | <b>20:39</b> | <b>40:47</b>       |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 1         | Eirik Rustad         | 03:19        | 02:01        | 02:26     | 01:31        | 02:58    | 03:11        | 04:16         | <b>19:42</b> |                    |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 2         | Eirik Rustad         | 03:48        | 02:12        | 02:36     | 01:35        | 03:16    | 03:22        | 04:17         | <b>21:06</b> | <b>40:48</b>       |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 1         | Tormod Berg          | 03:13        | 02:11        | 02:27     | 01:29        | 02:46    | 03:23        | 04:23         | <b>19:52</b> |                    |
| 27.05.1999 | Herre |        | 2             | 2         | Tormod Berg          | 03:36        | 02:28        | 02:33     | 01:29        | 03:01    | 03:29        | 04:22         | <b>20:58</b> | <b>40:50</b>       |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Eskil Kinneberg      | 03:21        | 02:11        | 02:28     | 01:30        | 02:56    | 03:22        | 04:25         | <b>20:13</b> |                    |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Eskil Kinneberg      | 03:45        | 02:21        | 02:33     | 01:30        | 03:05    | 03:17        | 04:14         | <b>20:45</b> | <b>40:58</b>       |
| 23.06.2015 | Herre |        | 2             | 1         | Anders Tiltnes       | 03:21        | 02:09        | 02:30     | 01:22        | 03:06    | 03:08        | 04:16         | <b>19:52</b> |                    |
| 23.06.2015 | Herre |        | 2             | 2         | Anders Tiltnes       | 03:42        | 02:30        |           | 04:12        | 03:18    | 03:19        | 04:09         | <b>21:10</b> | <b>41:02</b>       |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 1         | Torgeir Watne        | 03:24        | 02:14        | 02:26     | 01:29        | 02:44    | 03:33        | 04:20         | <b>20:10</b> |                    |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 2         | Torgeir Watne        | 03:43        | 02:25        | 02:34     | 01:32        | 02:59    | 03:34        | 04:18         | <b>21:05</b> | <b>41:15</b>       |
| 08.06.2007 | Herre |        | 2             | 1         | Anders Nordberg      | 03:14        | 02:06        | 02:20     | 01:22        | 02:59    | 03:12        | 04:02         | <b>19:15</b> |                    |

**Løpeteknisk test på Skullerudåsen:**

Løpeteknisk test på Skullerudåsen. Total løypelengde er 3580 m og total 175 m stigning.

Start og mål er på samme sted.

**Hall of fame per april 2021**  
**Personlige rekorder 2 runder**  
**Uansett kjønn**

| Delstrekk nr.                   | 1            | 2            | 3            | 4            | 5            | 6            | 7            | 1 runde      | 2 runder     |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Lengde (meter)                  | 790          | 330          | 510          | 300          | 300          | 650          | 700          | 3580         | 7160         |
| Stigning (meter)                | 45           | 0            | 20           | 0            | 60           | 25           | 25           | 175          | 350          |
| Fall (meter)                    | 35           | 0            | 5            | 60           | 0            | 20           | 45           | 165          | 330          |
| <b>Beste tid totalt</b>         | <b>02:53</b> | <b>01:45</b> | <b>02:05</b> | <b>01:14</b> | <b>02:14</b> | <b>02:51</b> | <b>03:36</b> | <b>17:17</b> | <b>35:12</b> |
| <b>Beste tid dame</b>           | <b>03:28</b> | <b>02:04</b> | <b>02:26</b> | <b>01:23</b> | <b>02:44</b> | <b>03:21</b> | <b>04:13</b> | <b>20:01</b> | <b>49:42</b> |
| <b>Beste tid i filterutvalg</b> | <b>02:53</b> | <b>01:45</b> | 02:10        | <b>01:14</b> | 02:18        | <b>02:51</b> | <b>03:36</b> | <b>17:17</b> | <b>35:12</b> |

| Dato       | Kjønn | Klasse | Antall runder | Runde nr. | Navn                      | Småkupert | Myr   | Småkupert | Utforbakke | Motbakke | Sti-terreng | Kupert-ulendt | Runde-tid | Total tid 2 runder |
|------------|-------|--------|---------------|-----------|---------------------------|-----------|-------|-----------|------------|----------|-------------|---------------|-----------|--------------------|
| 08.06.2007 | Herre |        | 2             | 2         | Anders Nordberg           | 03:54     | 02:35 | 02:39     | 01:31      | 03:23    | 03:24       | 04:14         | 21:40     | 41:21              |
| 25.06.1986 | Herre |        | 2             | 1         | Lars Drage?               | 03:21     |       | 04:20     | 01:24      | 02:58    | 03:16       | 04:31         | 19:50     |                    |
| 25.06.1986 | Herre |        | 2             | 2         | Lars Drage?               | 03:47     |       | 04:57     | 01:30      | 03:22    | 03:20       | 04:40         | 21:41     | 41:31              |
| 19.06.1986 | Herre | Junior | 2             | 1         | Ivar Mølnvik              | 03:24     |       | 04:30     | 01:42      | 02:42    | 03:25       | 04:48         | 20:26     |                    |
| 19.06.1986 | Herre | Junior | 2             | 2         | Ivar Mølnvik              | 03:48     |       | 04:36     | 01:42      | 03:00    | 03:24       | 04:42         | 21:12     | 41:38              |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 1         | Even Lillemo              | 03:26     | 02:21 | 02:23     | 01:27      | 02:53    | 03:25       | 04:23         | 20:18     |                    |
| 31.05.2001 | Herre |        | 2             | 2         | Even Lillemo              | 03:53     | 02:33 | 02:31     | 01:34      | 03:04    | 03:29       | 04:24         | 21:28     | 41:46              |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Martin Soukup             | 03:22     | 02:32 | 02:29     | 01:27      | 02:59    | 03:18       | 04:10         | 20:17     |                    |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Martin Soukup             | 03:50     | 02:53 | 02:36     | 01:27      | 03:06    | 03:23       | 04:14         | 21:29     | 41:46              |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Øystein Sørensen          | 03:27     | 02:24 | 02:27     | 01:21      | 03:04    | 03:16       | 04:12         | 20:11     |                    |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Øystein Sørensen          | 04:00     | 02:40 | 02:42     | 01:24      | 03:15    | 03:29       | 04:08         | 21:38     | 41:49              |
| 29.04.1999 | Herre |        | 2             | 1         | Øyvind Stokseth           | 03:22     | 02:12 | 02:24     | 01:21      | 03:07    | 03:13       | 04:25         | 20:04     |                    |
| 29.04.1999 | Herre |        | 2             | 2         | Øyvind Stokseth           | 03:52     | 02:34 | 02:32     | 01:29      | 03:24    | 03:33       | 04:23         | 21:47     | 41:51              |
| 23.05.2002 | Herre |        | 2             | 1         | Lars Nordin?              | 03:32     | 02:11 | 02:31     | 01:36      | 02:57    | 03:24       | 04:40         | 20:51     |                    |
| 23.05.2002 | Herre |        | 2             | 2         | Lars Nordin?              | 03:49     | 02:23 | 02:34     | 01:39      | 03:16    | 03:27       | 04:31         | 21:39     | 42:30              |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Rasmus Skaare             | 03:42     | 02:16 | 02:40     | 01:33      | 03:13    | 03:28       | 04:26         | 21:18     |                    |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Rasmus Skaare             | 03:47     | 02:21 | 02:42     | 01:33      | 03:11    | 03:25       | 04:20         | 21:19     | 42:37              |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 1         | Anders Vister             | 03:20     | 01:58 | 02:38     | 01:36      | 02:54    | 03:30       | 04:41         | 20:37     |                    |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 2         | Anders Vister             | 03:49     | 02:16 | 02:51     | 01:39      | 03:33    | 03:29       | 04:26         | 22:03     | 42:40              |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 1         | Håvard Haga               | 03:29     | 02:04 | 02:37     | 01:31      | 03:10    | 03:27       | 04:36         | 20:54     |                    |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 2         | Håvard Haga               | 03:56     | 02:15 | 02:41     | 01:30      | 03:32    | 03:28       | 04:24         | 21:46     | 42:40              |
| 11.05.2000 | Herre | Junior | 2             | 1         | Arne Post                 | 03:38     | 02:12 | 02:28     | 01:38      | 02:42    | 03:39       | 04:49         | 21:06     |                    |
| 11.05.2000 | Herre | Junior | 2             | 2         | Arne Post                 | 03:51     | 02:14 | 02:36     | 01:50      | 02:52    | 03:39       | 04:34         | 21:36     | 42:42              |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 1         | Sondre Sande Gullord      | 03:45     | 02:19 | 02:42     | 01:47      | 03:09    | 03:34       | 04:47         | 22:03     |                    |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 2         | Sondre Sande Gullord      | 03:48     | 02:47 | 02:45     | 01:40      | 03:18    |             | 07:50         | 22:08     | 43:08              |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Robert Merl               | 03:45     | 02:16 | 02:37     | 01:37      | 02:59    | 03:35       | 04:29         | 21:18     |                    |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Robert Merl               | 03:51     | 02:26 | 02:50     | 01:38      | 03:10    | 03:38       | 04:19         | 21:52     | 43:10              |
| 18.06.2009 | Herre |        | 2             | 1         | Mattias Lillevold         | 03:46     | 02:06 | 02:37     | 01:39      | 03:07    | 03:33       | 04:48         | 21:36     |                    |
| 18.06.2009 | Herre |        | 2             | 2         | Mattias Lillevold         | 04:01     | 02:12 | 02:44     | 01:46      | 03:07    | 03:33       | 04:19         | 21:42     | 43:18              |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Andreas Edstrøm           | 03:19     | 02:13 | 02:31     | 01:29      | 03:06    | 03:33       | 04:31         | 20:42     |                    |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Andreas Edstrøm           | 04:00     | 02:32 | 02:46     | 01:42      | 03:27    | 03:33       | 04:43         | 22:43     | 43:25              |
| 15.05.2003 | Herre |        | 2             | 1         | Lars Nordin               | 03:34     | 02:25 | 02:32     | 01:33      | 03:05    | 03:25       | 04:35         | 21:09     |                    |
| 15.05.2003 | Herre |        | 2             | 2         | Lars Nordin               | 03:54     | 02:47 | 02:44     | 01:37      | 03:17    | 03:29       | 04:31         | 22:19     | 43:28              |
| 20.09.2011 | Herre |        | 2             | 1         | Rune Olsen                | 03:32     | 02:35 | 02:31     | 01:48      | 02:51    | 03:22       | 04:40         | 21:19     |                    |
| 20.09.2011 | Herre |        | 2             | 2         | Rune Olsen                | 03:47     | 02:43 | 02:38     | 01:46      | 03:11    | 03:29       | 04:49         | 22:23     | 43:42              |
| 08.06.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Geir Hoff                 | 03:29     | 02:29 | 02:41     | 01:32      | 03:15    | 03:32       | 04:28         | 21:26     |                    |
| 08.06.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Geir Hoff                 | 04:06     | 02:39 | 02:38     | 01:40      | 03:24    | 03:30       | 04:21         | 22:18     | 43:44              |
| 22.09.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Sverre Waaler Kaas        | 03:26     | 02:40 | 02:37     | 01:40      | 03:08    | 03:39       | 04:40         | 21:50     |                    |
| 22.09.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Sverre Waaler Kaas        | 03:57     | 02:40 | 02:43     | 01:43      | 03:11    | 03:31       | 04:19         | 22:04     | 43:54              |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 1         | Felix Breitschädel        | 03:36     | 02:19 | 02:38     | 01:33      | 03:12    | 03:30       | 04:46         | 21:34     |                    |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 2         | Felix Breitschädel        | 04:12     | 02:25 | 02:53     | 01:38      | 03:28    | 03:35       | 04:46         | 22:57     | 44:31              |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 1         | Eskil Sande Gullord       | 03:57     | 02:28 | 02:49     | 01:33      | 03:07    | 03:37       | 04:42         | 22:13     |                    |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 2         | Eskil Sande Gullord       | 04:03     | 02:44 | 02:53     | 01:33      | 03:21    | 03:35       | 04:28         | 22:37     | 44:50              |
| 11.05.2000 | Herre | Junior | 2             | 1         | Espen Kristiansen         | 03:33     | 02:11 | 02:36     | 01:48      | 02:58    | 03:37       | 04:56         | 21:39     |                    |
| 11.05.2000 | Herre | Junior | 2             | 2         | Espen Kristiansen         | 04:10     | 02:22 | 02:52     | 02:01      | 03:18    | 03:50       | 04:53         | 23:26     | 45:05              |
| 29.08.2002 | Herre |        | 2             | 1         | Neil Marston              | 03:50     | 02:20 | 02:40     | 01:45      | 03:07    | 03:46       | 04:50         | 22:18     |                    |
| 29.08.2002 | Herre |        | 2             | 2         | Neil Marston              | 04:01     | 02:32 | 02:44     | 01:45      | 03:16    | 03:46       | 04:46         | 22:50     | 45:08              |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 1         | Nicolas Simonin           |           | 05:41 | 02:33     | 01:42      | 02:52    | 03:34       | 04:39         | 21:01     |                    |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 2         | Nicolas Simonin           | 03:43     | 02:20 | 02:38     | 01:40      | 02:56    | 03:25       | 04:18         | 21:00     | 45:47              |
| 08.06.2011 | Herre |        | 2             | 1         | Øystein Pettersen         | 03:46     | 02:40 | 02:44     | 01:31      | 03:40    | 03:37       | 04:42         | 22:40     |                    |
| 08.06.2011 | Herre |        | 2             | 2         | Øystein Pettersen         | 04:05     | 02:59 | 02:50     | 01:36      | 03:37    | 03:40       | 04:41         | 23:28     | 46:08              |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Mattias Benjaminsen       | 03:48     | 02:20 | 02:50     | 01:45      | 03:14    |             | 08:44         | 22:41     |                    |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Mattias Benjaminsen       | 04:06     | 02:31 | 02:57     | 01:41      | 03:36    |             | 08:48         | 23:39     | 46:20              |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Thomas Jakobsen           | 03:42     | 02:35 | 02:49     | 01:39      | 03:14    | 03:51       | 04:42         | 22:32     |                    |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Thomas Jakobsen           | 04:04     | 03:05 | 02:57     | 01:46      | 03:33    | 03:51       | 04:44         | 24:00     | 46:32              |
| 20.09.2011 | Herre |        | 2             | 1         | Jeppe Ruud                | 03:44     | 02:44 | 02:44     | 01:45      | 03:03    | 03:39       | 04:51         | 22:30     |                    |
| 20.09.2011 | Herre |        | 2             | 2         | Jeppe Ruud                | 04:10     | 03:07 | 02:53     | 01:51      | 03:15    | 03:48       | 05:01         | 24:05     | 46:35              |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 1         | Olav Ekheim               | 03:54     |       | 05:18     | 01:32      | 03:26    | 04:05       | 04:49         | 23:04     |                    |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 2         | Olav Ekheim               | 04:22     |       | 06:02     | 01:33      | 03:55    | 04:06       | 04:52         | 24:50     | 47:27              |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 1         | Kjell Arild Karlsen (FSK) | 03:41     | 02:33 | 02:45     | 01:34      | 03:14    | 03:37       | 04:50         | 22:14     |                    |
| 31.08.2005 | Herre |        | 2             | 2         | Kjell Arild Karlsen (FSK) | 04:30     | 02:59 | 03:04     | 01:38      | 04:00    | 03:55       | 04:41         | 24:47     | 47:31              |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 1         | Halvor Eid Nielsen        | 03:31     | 02:20 | 02:49     | 01:30      | 03:36    | 03:48       | 05:03         | 22:37     |                    |
| 17.06.2014 | Herre |        | 2             | 2         | Halvor Eid Nielsen        | 04:30     | 02:44 | 03:08     | 01:46      | 04:08    | 03:50       | 05:08         | 25:14     | 47:51              |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 1         | Hans Erik Heggem          | 03:44     | 02:34 |           | 04:52      | 03:37    | 04:07       | 05:11         | 24:05     |                    |
| 06.05.2010 | Herre |        | 2             | 2         | Hans Erik Heggem          | 04:34     | 02:51 | 03:15     | 01:49      | 03:53    | 04:06       | 04:51         | 25:19     | 49:24              |
| 20.08.1998 | Dame  |        | 2             | 1         | Vigdis Holom              | 04:39     | 03:10 | 03:37     | 02:19      | 03:56    | 04:29       | 05:44         | 27:54     |                    |
| 20.08.1998 | Dame  |        | 2             | 2         | Vigdis Holom              | 03:46     | 02:32 | 02:34     | 01:36      | 03:05    | 03:44       | 04:31         | 21:48     | 49:42              |

**Løpeteknisk test på Skullerudåsen:**

Løpeteknisk test på Skullerudåsen. Total løypelengde er 3580 m og total 175 m stigning.  
Start og mål er på samme sted.

**Hall of fame per april 2021**  
**Personlige rekorder 2 runder**  
**Uansett kjønn**

| Delstrekk nr.                   | 1            | 2            | 3            | 4            | 5            | 6            | 7            | 1 runde      | 2 runder     |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Lengde (meter)                  | 790          | 330          | 510          | 300          | 300          | 650          | 700          | 3580         | 7160         |
| Stigning (meter)                | 45           | 0            | 20           | 0            | 60           | 25           | 25           | 175          | 350          |
| Fall (meter)                    | 35           | 0            | 5            | 60           | 0            | 20           | 45           | 165          | 330          |
| <b>Beste tid totalt</b>         | <b>02:53</b> | <b>01:45</b> | <b>02:05</b> | <b>01:14</b> | <b>02:14</b> | <b>02:51</b> | <b>03:36</b> | <b>17:17</b> | <b>35:12</b> |
| <b>Beste tid dame</b>           | <b>03:28</b> | <b>02:04</b> | <b>02:26</b> | <b>01:23</b> | <b>02:44</b> | <b>03:21</b> | <b>04:13</b> | <b>20:01</b> | <b>49:42</b> |
| <b>Beste tid i filterutvalg</b> | <b>02:53</b> | <b>01:45</b> | 02:10        | <b>01:14</b> | 02:18        | <b>02:51</b> | <b>03:36</b> | <b>17:17</b> | <b>35:12</b> |

| Dato       | Kjønn | Klasse | Antall runder | Runde nr. | Navn                | Småkupert | Myr | Småkupert | Utforbakke | Motbakke | Sti-terreng | Kupert-ulendt | Runde-tid | Total tid 2 runder |
|------------|-------|--------|---------------|-----------|---------------------|-----------|-----|-----------|------------|----------|-------------|---------------|-----------|--------------------|
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 1         | Håkon Meland-Tangen |           |     |           |            |          |             |               | 29:14     |                    |
| 17.04.2021 | Herre |        | 2             | 2         | Håkon Meland-Tangen |           |     |           |            |          |             |               | 29:27     | 58:41              |

**Løpeteknisk test lørdag 17 april 2021.**

Fine løpsforhold. Ca. 10 grader og sol. Tørr skogbunn men vått og kaldt i Skullerudmosen og ved "badekaret".  
Tørre og fine forhold. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa.  
Løypa var greit godt merket (Eskil, Gro og Egil).  
Det ble benyttet pulsklokker med GPS som registreringr.

**Løpeteknisk test tirsdag 23.06.2015**

Ca 20 grader og sol  
Marsh was very wet.  
Løypa var godt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test tirsdag 17.06.2014**

Ca 18 grader og sol  
Veldig gode forhold, tørt og fint å løpe. Myra bedre enn vanlig.  
Løypa var perfekt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test tirsdag 20.09.2011**

Ca 14 grader og overskyet, mye regn i forkant  
Ekstreme forhold i myra og veldig glatt i deler av løypen (spesielt delstrekk 7)  
Løypa var godt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test torsdag 08.06.2011**

Ca 15 grader og overskyet, noe regn i begynnelsen  
Veldig våt i hele løypen (mye regn i forkant)  
Løypa var godt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test torsdag 22.09.2010**

Ca 12 grader og overskyet  
Det var ganske våt i myrene, ellers greie forhold  
Løypa var godt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test torsdag 06.05.2010**

Ca. 6 grader  
Løypa var godt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test torsdag 01.09.2009**

Ganske BRA løpsforhold. Ca. 16 grader og lettskyet.  
Myra var våt. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa.  
Løypa var godt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test torsdag 18.06.2009**

Ganske BRA løpsforhold. Ca. 16 grader og lettskyet.  
Myra var våt og opptråkket. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa.  
Løypa var godt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test onsdag 08.06.05**

Rimelig bra løpsforhold. Ca. 15 grader. Opphold og sol.  
Forholdsvis tørt i hele traséen, bortsett fra myra som var sump. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa.  
Løypa var godt merket.  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Løpeteknisk test tirsdag 25.05.04**

Rimelig bra løpsforhold. Ca. 14 grader. Opphold og sol i starten, regnbyge mot slutten.  
Forholdsvis tørt i hele traséen. Myra var bra. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa.  
Løypa var godt merket.

**Løpeteknisk test på Skullerudåsen:**

Løpeteknisk test på Skullerudåsen. Total løypelengde er 3580 m og total 175 m stigning. Start og mål er på samme sted.

Hall of fame per april 2021  
Personlige rekorder 2 runder  
Uansett kjønn

| Delstrekk nr.            | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 1 runde | 2 runder |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|----------|
| Lengde (meter)           | 790   | 330   | 510   | 300   | 300   | 650   | 700   | 3580    | 7160     |
| Stigning (meter)         | 45    | 0     | 20    | 0     | 60    | 25    | 25    | 175     | 350      |
| Fall (meter)             | 35    | 0     | 5     | 60    | 0     | 20    | 45    | 165     | 330      |
| Beste tid totalt         | 02:53 | 01:45 | 02:05 | 01:14 | 02:14 | 02:51 | 03:36 | 17:17   | 35:12    |
| Beste tid dame           | 03:28 | 02:04 | 02:26 | 01:23 | 02:44 | 03:21 | 04:13 | 20:01   | 49:42    |
| Beste tid i filterutvalg | 02:53 | 01:45 | 02:10 | 01:14 | 02:18 | 02:51 | 03:36 | 17:17   | 35:12    |

| Dato | Kjønn | Klasse | Antall runder | Runde nr. | Navn | Småkupert | Myr | Småkupert | Utforbakke | Motbakke | Sti-terreng | Kupert-ulendt | Runde-tid | Total tid 2 runder |
|------|-------|--------|---------------|-----------|------|-----------|-----|-----------|------------|----------|-------------|---------------|-----------|--------------------|
|      |       |        |               |           |      |           |     |           |            |          |             |               |           |                    |

Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Torsdag 28. august 2003**

Ganske BRA løpsforhold. Ca. 16 grader og lettskyet. Myra var våt og opptråkket. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa. Løypa var godt merket. Løypa sjekket. Ok  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Tirsdag 24. Juni 2003.**

Ganske tunge løpsforhold. Ca. 16 grader og overskyet (noe regn under testen). Meget vått i skogen etter mye nedbør siste tiden. Myra var ekstremt våt. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa. Løypa var godt merket. Løypa sjekket. Ok  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Torsdag 15. Mai 2003.**

Ganske tunge løpsforhold. Ca. 12 grader og overskyet (noen regndråper men stort sett opphold under testen). Meget vått i skogen etter mye nedbør siste tiden. Myra var ekstremt våt. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa. Løypa var godt merket. Løypa sjekket. Ok  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Torsdag 29. August 2002.**

Fine løpsforhold. Ca. 20 grader, skyet. Gikk over til lett regn for de sist startende Meget tørre og fine forhold. Myra var ok. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa. Løypa godt merket og sjekket.

**Torsdag 23. Mai 2002.**

Fine løpsforhold. Ca. 20 grader og lettskyet (så vidt noen regndråper men tørt på bakken). Tørre og fine forhold. Myra var veldig våt. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa. Løypa var meget godt merket (Jarle, Idar og Egil). Løypa sjekket. Ok  
Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.

**Fredag 1. juni 2001:**

Sol og fint vær. Feilmerking ble rettet opp. Tidtaking med arbåndsurr. I tillegg til at myra er våt er det enkelte våte partier andre steder i løypa.

**Torsdag 31. mai 2001:**

Ca. 17. grader, sol og bra forhold. Tørt i terrenget. Meget vått og tungt i myra. Det er tråkk i store deler av løypa. Posten etter motbakken var plassert litt for langt ned, og tidene er justert med 20 sekunder (+20 sek på motbakke, -20 sek på sti-terreng). Vi benyttet EKT-postbukker og løperbrikker. Løypa var noe feilmerket i bakken når en snur lengst nord-vest og ved starten til utforbakken og mot toppen av den bratte motbakken.

**Torsdag 11. mai 2000:**

Ca. 17. grader, sol og litt vind. Tørt i terrenget. Vått og tungt i myra. Søkker nedi en del steder. Det er tråkk i store deler av løypa. God merking. De fleste brukte EKT-utstyr (Ulf Brenna: "Noen sekunder kan vel også tilskrives stempelingene. 14 Stemplinger hvor man kanskje taper 1-2 sekunder utgjør også kanskje totalt 20 sek"???).

**Torsdag 22. Juli 1999:****Torsdag 27. mai 1999:**

Ca. 16-17 grader. Tørt. Tråkk. Myra er våt og tung, telen er borte. Undervegetasjon har begynt og vokse opp. Det blir vanskeligere å se merkebåndene.

**Torsdag 29. april 1999:**

Ca. 11-12 grader. Tørt i terrenget. Vissent gress og lyng. Det er nå tråkk i store deler av løypa. Myra var våt og tung, men enkelte steder noe tele ca. 10 cm under overflaten. Ikke noe snø igjen i terrenget.

**Torsdag 15. oktober 1998:**

Ca. 9 grader og sol. Kraftig regn dagen før. Det er høst og myra er «overfylt» med vann. Løvet faller og gresset visner.

**Torsdag 20. august 1998:**

**Løpeteknisk test på Skullerudåsen:**

Løpeteknisk test på Skullerudåsen. Total løypelengde er 3580 m og total 175 m stigning.  
Start og mål er på samme sted.

*Hall of fame per april 2021*  
*Personlige rekorder 2 runder*  
*Uansett kjønn*

|                                 |       |        |               |           | 1     | 2         | 3     | 4         | 5          | 6        | 7           | 1 runde       | 2 runder  |                    |
|---------------------------------|-------|--------|---------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|------------|----------|-------------|---------------|-----------|--------------------|
| <b>Delstrekk nr.</b>            |       |        |               |           |       |           |       |           |            |          |             |               |           |                    |
| <b>Lengde (meter)</b>           |       |        |               |           | 790   | 330       | 510   | 300       | 300        | 650      | 700         | 3580          | 7160      |                    |
| <b>Stigning (meter)</b>         |       |        |               |           | 45    | 0         | 20    | 0         | 60         | 25       | 25          | 175           | 350       |                    |
| <b>Fall (meter)</b>             |       |        |               |           | 35    | 0         | 5     | 60        | 0          | 20       | 45          | 165           | 330       |                    |
| <b>Beste tid totalt</b>         |       |        |               |           | 02:53 | 01:45     | 02:05 | 01:14     | 02:14      | 02:51    | 03:36       | 17:17         | 35:12     |                    |
| <b>Beste tid dame</b>           |       |        |               |           | 03:28 | 02:04     | 02:26 | 01:23     | 02:44      | 03:21    | 04:13       | 20:01         | 49:42     |                    |
| <b>Beste tid i filterutvalg</b> |       |        |               |           | 02:53 | 01:45     | 02:10 | 01:14     | 02:18      | 02:51    | 03:36       | 17:17         | 35:12     |                    |
| Dato                            | Kjønn | Klasse | Antall runder | Runde nr. | Navn  | Småkupert | Myr   | Småkupert | Utforbakke | Motbakke | Sti-terreng | Kupert-ulendt | Runde-tid | Total tid 2 runder |

Ca. 13-15 grader. (Meget) vått i terrenget. En del lyng og gress. Noe ekstra tråkk etter O-festivalen.  
Merket noen steder litt ved siden av for å få inn momentet med lyng. Myra svært våt. Meget god merking.

**Torsdag 14. mai 1998:**

Ca. 20 grader og sol. Tørt i terrenget. Lyng og gress spirer litt. Det delvis tråkk/nedløpt i store deler av løypa. Myra var sugende og våt. God merking.

(Jeg mangler tider fra den andre testen i fjor.

Det er tatt med en del tider fra en del år tilbake. Jeg skal prøve å finne riktig dato og litt om forholdene testene gikk under.)

**Torsdag 15. mai 1997:**

Ca. 14 grader og sol. Tørt i terrenget. Lyng og gress ikke vokst opp. Meget vått i myra. Løypa var merket med sort/røde bånd. Kunne stedvis være vanskelig å følge.

**19.6.86:**

Regnvær og bløtt. Noe glatt på fjellet.