

# Follotrimmen 2020

## Resultatliste

Ås 19.08.2020

### K16-19

| Plass      | Navn                     | Klubb       | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|--------------------------|-------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Arven Sofie Puente Baker | NOTEAM      | 90        | 23:11 |              |
| 2          | Aurora Baumberger        | Siggerud IL | 58        | 30:15 | 07:04        |
| Fullførte2 |                          | Påmeldte:4  |           |       | Startende: 4 |

### K25-29

| Plass      | Navn         | Klubb      | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|--------------|------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Silje Bjerga | NOTEAM     | 110       | 25:20 |              |
| Fullførte1 |              | Påmeldte:1 |           |       | Startende: 1 |

### K35-39

| Plass      | Navn                 | Klubb              | Start nr. | Tid   | Etter        |
|------------|----------------------|--------------------|-----------|-------|--------------|
| 1          | Elin Sophie Ones     | Team Sportsmanden  | 21        | 22:40 |              |
| 2          | Ingrid Mollan Jensen | Team Superba Krill | 35        | 30:55 | 08:15        |
| 3          | Janice Medlien       | NOTEAM             | 95        | 31:31 | 08:51        |
| 4          | Ragnhild Baumann     | NOTEAM             | 47        | 34:41 | 12:01        |
| NC         | Hege Bakken          | NOTEAM             | 37        | 00:00 |              |
| Fullførte5 |                      | Påmeldte:5         |           |       | Startende: 5 |

### K40-44

| Plass      | Navn                           | Klubb                 | Start nr. | Tid   | Etter         |
|------------|--------------------------------|-----------------------|-----------|-------|---------------|
| 1          | Margrethe Førre Nardocci       | NOTEAM                | 88        | 22:34 |               |
| 2          | Ida Finstad                    | Frogn kommune         | 146       | 23:31 | 00:57         |
| 3          | Ester Olsen                    | NOTEAM                | 145       | 24:29 | 01:55         |
| 4          | Ida Malin Sanden               | Frogn Kommune BIL     | 122       | 27:57 | 05:23         |
| 5          | Solvor Jenny Skaaden Gleditsch | SkiLøperne            | 55        | 28:08 | 05:34         |
| 6          | Olaug Kvilesjø                 | Nordea                | 113       | 29:00 | 06:26         |
| 7          | Jorun Holme                    | Hebekkaskogen Runners | 44        | 30:43 | 08:09         |
| 8          | Kristin Knudsen                | NOTEAM                | 52        | 31:27 | 08:53         |
| 9          | Nina Bernhardsen               | NOTEAM                | 20        | 32:20 | 09:46         |
| Fullførte9 |                                | Påmeldte:11           |           |       | Startende: 11 |

### K45-49

| Plass | Navn               | Klubb             | Start nr. | Tid   | Etter |
|-------|--------------------|-------------------|-----------|-------|-------|
| 1     | Birgitte Istad     | NOTEAM            | 84        | 23:43 |       |
| 2     | An-Magritt Eide    | Team Sportsmanden | 42        | 25:08 | 01:25 |
| 3     | Cathrine Yttervik  | NOTEAM            | 87        | 25:11 | 01:28 |
| 4     | Helga Kringen      | FolloTrimmen      | 4         | 26:18 | 02:35 |
| 5     | Trine Landsem Ring | Frogn Kommune BIL | 60        | 27:40 | 03:57 |
| 6     | Dana Grønnern      | Frogn Kommune BIL | 102       | 27:42 | 03:59 |

# Follotrimmen 2020

## Resultatliste

### Ås 19.08.2020

#### K45-49

| Plass       | Navn              | Klubb             | Start nr.     | Tid   | Etter |
|-------------|-------------------|-------------------|---------------|-------|-------|
| 7           | Anne-Lise Ottesen | Kolbotn løperne   | 8             | 29:42 | 05:59 |
| 8           | Marit Randall     | NOTEAM            | 30            | 30:00 | 06:17 |
| 9           | Vigdis Waaler     | Vidilowa          | 132           | 31:22 | 07:39 |
| 10          | Kim Louise Soleng | NOTEAM            | 59            | 33:12 | 09:29 |
| 11          | Kathrine Paulsen  | NOTEAM            | 142           | 34:18 | 10:35 |
| 12          | Tonje Lund        | Team Sportsmanden | 2             | 36:53 | 13:10 |
| Fullførte12 |                   | Påmeldte:13       | Startende: 13 |       |       |

#### K50-54

| Plass      | Navn                | Klubb                          | Start nr.    | Tid   | Etter |
|------------|---------------------|--------------------------------|--------------|-------|-------|
| 1          | Marit Lundanes      | Team Sportsmanden / Kolbotnløp | 45           | 23:55 |       |
| 2          | Merete Bolin        | SkiLøperne/Team Sportsmanden   | 112          | 24:32 | 00:37 |
| 3          | Nina Bentsen Salthe | NOTEAM                         | 69           | 27:09 | 03:14 |
| 4          | Janne Lundvall      | ECIT Råd&regnskap              | 77           | 27:36 | 03:41 |
| 5          | Inger Anne Pedersen | NOTEAM                         | 46           | 29:17 | 05:22 |
| 6          | Anne Marie Gjøg     | Soon triatlonklubb             | 70           | 30:33 | 06:38 |
| NC         | Bodil Nordervall    | NOTEAM                         | 144          | 00:00 |       |
| Fullførte7 |                     | Påmeldte:8                     | Startende: 8 |       |       |

#### K55-59

| Plass      | Navn                      | Klubb                       | Start nr.    | Tid   | Etter |
|------------|---------------------------|-----------------------------|--------------|-------|-------|
| 1          | Karin Johansen            | Follosk                     | 134          | 26:08 |       |
| 2          | Mona Cathrine Johannessen | Team Gamle Kongevei         | 10           | 29:11 | 03:03 |
| 3          | Synnøve Nødset Nakken     | NOTEAM                      | 18           | 30:32 | 04:24 |
| 4          | Kjersti Gram Andersen     | Skimilajoggen               | 54           | 30:56 | 04:48 |
| NC         | Greta Løkhaug             | NOWAIM                      | 15           | 00:00 |       |
| NC         | Nina Visjø Veby           | Team Sportsmande/SkiLøperne | 3            | 00:00 |       |
| Fullførte6 |                           | Påmeldte:8                  | Startende: 8 |       |       |

#### K60-64

| Plass      | Navn                  | Klubb             | Start nr.    | Tid   | Etter |
|------------|-----------------------|-------------------|--------------|-------|-------|
| 1          | Guri Drottning Aarnes | Ås IL             | 48           | 24:47 |       |
| 2          | Bente Frøystadvåg     | Frogn Kommune BIL | 49           | 31:08 | 06:21 |
| Fullførte2 |                       | Påmeldte:2        | Startende: 2 |       |       |

#### M16-19

| Plass | Navn              | Klubb       | Start nr. | Tid   | Etter |
|-------|-------------------|-------------|-----------|-------|-------|
| 1     | Dennis Lie        | Driv il ski | 71        | 18:53 |       |
| 2     | Jostein Lorentsen | NOTEAM      | 118       | 20:54 | 02:01 |

# Follotrimmen 2020

## Resultatliste

Ås 19.08.2020

### M16-19

| Plass       | Navn                | Klubb          | Start nr. | Tid          | Etter |
|-------------|---------------------|----------------|-----------|--------------|-------|
| 3           | Jacob Olaussen Ruud | Skimt langrenn | 136       | 22:05        | 03:12 |
| Fullførte:3 |                     | Påmeldte:3     |           | Startende: 3 |       |

### M20-24

| Plass       | Navn          | Klubb               | Start nr. | Tid          | Etter |
|-------------|---------------|---------------------|-----------|--------------|-------|
| 1           | Tobias Semb   | NMBU                | 11        | 20:19        |       |
| 2           | David Barlaup | 1. Ås Speidergruppe | 129       | 25:17        | 04:58 |
| 3           | Morten Hansen | Natur og ungdom     | 79        | 27:25        | 07:06 |
| Fullførte:3 |               | Påmeldte:3          |           | Startende: 3 |       |

### M25-29

| Plass       | Navn                        | Klubb              | Start nr. | Tid          | Etter |
|-------------|-----------------------------|--------------------|-----------|--------------|-------|
| 1           | Geir Gjessing               | NOTEAM             | 106       | 17:19        |       |
| 2           | Bjørnar Stavrum Melum       | Åfjord løpeklubb   | 41        | 18:22        | 01:03 |
| 3           | Jørgen Aalberg              | Klinikk for alle   | 115       | 22:17        | 04:58 |
| 4           | Torgeir Einarsønn Danielsen | Roma Club Norvegia | 100       | 23:33        | 06:14 |
| 5           | Christian Aakervik          | Solbakken          | 34        | 28:18        | 10:59 |
| Fullførte:5 |                             | Påmeldte:6         |           | Startende: 6 |       |

### M30-34

| Plass       | Navn                  | Klubb             | Start nr. | Tid          | Etter |
|-------------|-----------------------|-------------------|-----------|--------------|-------|
| 1           | Rolf Egil Martinussen | NOTEAM            | 109       | 18:30        |       |
| 2           | Halvor Steinholt      | Team Sportsmanden | 6         | 20:40        | 02:10 |
| 3           | Thomas Ødegård        | Frogn Kommune BIL | 101       | 21:13        | 02:43 |
| 4           | Emil Steinmo          | Frogn Kommune BIL | 104       | 21:56        | 03:26 |
| 5           | Jarle Dørum           | NOTEAM            | 138       | 22:39        | 04:09 |
| 6           | Alexander Strande     | STIL              | 143       | 22:46        | 04:16 |
| 7           | Bo Bergan             | NOTEAM            | 63        | 24:51        | 06:21 |
| Fullførte:7 |                       | Påmeldte:7        |           | Startende: 7 |       |

### M35-39

| Plass | Navn              | Klubb                    | Start nr. | Tid   | Etter |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------|-------|-------|
| 1     | Anders Haslie     | NOTEAM                   | 126       | 18:15 |       |
| 2     | Thomas Oma        | Årstad Velocipædforening | 75        | 20:04 | 01:49 |
| 3     | Audun Mo          | Ahus                     | 137       | 20:58 | 02:43 |
| 4     | Knut Lyngar       | Coxa Norge               | 62        | 24:13 | 05:58 |
| 5     | Fredrik Larsen    | Frogn Kommune BIL        | 103       | 24:29 | 06:14 |
| 6     | Geir Engh         | NOTEAM                   | 105       | 24:49 | 06:34 |
| 7     | Dag Kristoffersen | Frogn Kommune BIL        | 123       | 27:49 | 09:34 |

# Follotrimmen 2020

## Resultatliste

Ås 19.08.2020

### M35-39

| Plass       | Navn | Klubb      | Start nr. | Tid          | Etter |
|-------------|------|------------|-----------|--------------|-------|
| Fullførte:7 |      | Påmeldte:8 |           | Startende: 8 |       |

### M40-44

| Plass       | Navn                      | Klubb                         | Start nr. | Tid          | Etter |
|-------------|---------------------------|-------------------------------|-----------|--------------|-------|
| 1           | Roger Thompson            | Team Follo Tre og Hageservice | 117       | 18:00        |       |
| 2           | Kenneth Pham              | Siv Ing CK AS                 | 22        | 19:04        | 01:04 |
| 3           | Kristian Tollan Seiersten | NOTEAM                        | 38        | 21:02        | 03:02 |
| 4           | Lars Leiren               | NOTEAM                        | 19        | 21:04        | 03:04 |
| 5           | Tommy Indregaard          | NOTEAM                        | 116       | 21:24        | 03:24 |
| 6           | Lars Christiansen         | Nordea                        | 128       | 23:28        | 05:28 |
| 7           | Pål Løvdahl               | NOTEAM                        | 139       | 25:55        | 07:55 |
| 8           | Jan Steinar Kvilesjø      | Vivento                       | 114       | 26:21        | 08:21 |
| Fullførte:8 |                           | Påmeldte:8                    |           | Startende: 8 |       |

### M45-49

| Plass        | Navn                 | Klubb                      | Start nr. | Tid           | Etter |
|--------------|----------------------|----------------------------|-----------|---------------|-------|
| 1            | Roar Markus Rodal    | Team Sportsmanden          | 127       | 19:10         |       |
| 2            | Atle Aasterud        | NOTEAM                     | 111       | 19:42         | 00:32 |
| 3            | Roar Tomter          | Team Sportsmanden          | 130       | 19:46         | 00:36 |
| 4            | Rune Andre Wiig      | NOTEAM                     | 66        | 20:23         | 01:13 |
| 5            | Arne Marius Stølan   | NOTEAM                     | 85        | 20:59         | 01:49 |
| 6            | Christoffer Ladstein | Team Sportsmanden          | 40        | 21:10         | 02:00 |
| 7            | Tore Barlaup         | Follo Oppmåling AS         | 68        | 23:07         | 03:57 |
| 8            | Frode Andresen       | Pedersen & Skogholt AS     | 29        | 24:47         | 05:37 |
| 9            | Paal Stähli          | Siggerud IL- TEAM RAKETT   | 7         | 25:29         | 06:19 |
| 10           | Martin Aamoth        | DreamteamSupremeMachineOne | 36        | 25:33         | 06:23 |
| 11           | Øyvind Hansen        | NOTEAM                     | 78        | 27:25         | 08:15 |
| 12           | Lorenzo Nardocci     | NOTEAM                     | 89        | 27:54         | 08:44 |
| 13           | Vidar Waaler         | Vidilowa                   | 133       | 29:06         | 09:56 |
| 14           | Morten Ransve        | Team Vespa                 | 5         | 36:55         | 17:45 |
| Fullførte:14 |                      | Påmeldte:19                |           | Startende: 19 |       |

### M50-54

| Plass | Navn                      | Klubb                   | Start nr. | Tid   | Etter |
|-------|---------------------------|-------------------------|-----------|-------|-------|
| 1     | Charles Carsten Granquist | Team Sportsmanden / DNB | 26        | 19:58 |       |
| 2     | Einar Bergsholm           | NOTEAM                  | 140       | 20:20 | 00:22 |
| 3     | Knut Bjørn Stokke         | NMBU/Ås IL              | 120       | 20:48 | 00:50 |
| 4     | Wilfred Østgulen          | Skimt/Hælvhardt         | 135       | 21:01 | 01:03 |
| 5     | Inge Henning Fredagsvik   | Team Coop               | 73        | 21:47 | 01:49 |
| 6     | John Fidjestøl            | ås kommune              | 39        | 22:05 | 02:07 |

# Follotrimmen 2020

## Resultatliste

### Ås 19.08.2020

#### M50-54

| Plass        | Navn              | Klubb                   | Start nr. | Tid           | Etter |
|--------------|-------------------|-------------------------|-----------|---------------|-------|
| 7            | Svein Erik Salthe | Canon                   | 32        | 23:16         | 03:18 |
| 8            | Geir Lorentsen    | KAESER Kompressor AS    | 119       | 24:07         | 04:09 |
| 9            | Inut Kråkenes     | Skimt                   | 124       | 24:11         | 04:13 |
| 10           | Geir Andresen     | SkiLøperne              | 50        | 25:41         | 05:43 |
| 11           | Christian Ramstad | Øvre Hebekk kajakkklubb | 24        | 26:51         | 06:53 |
| 12           | Per Kolerud       | NOTEAM                  | 141       | 30:16         | 10:18 |
| Fullførte:12 |                   | Påmeldte:14             |           | Startende: 14 |       |

#### M55-59

| Plass        | Navn                   | Klubb                          | Start nr. | Tid           | Etter |
|--------------|------------------------|--------------------------------|-----------|---------------|-------|
| 1            | Geir Simonsen          | DFI Ski / Telenor              | 64        | 19:07         |       |
| 2            | Bård Brune             | Ahus bedriftsidrettslag        | 121       | 19:27         | 00:20 |
| 3            | Bernt Michael Kallevik | Frogn Kommune BIL              | 99        | 20:45         | 01:38 |
| 4            | Arve Mjelde            | Team Sportsmanden              | 96        | 21:56         | 02:49 |
| 5            | Steinar Odberg Lien    | Oppegård IL / Team Sportsmande | 53        | 22:35         | 03:28 |
| 6            | Jim Tørresen           | Sofiemyr                       | 83        | 22:51         | 03:44 |
| 7            | Hans-Jørgen Lund       | SkiLøperne/Team Sportsmanden   | 1         | 22:53         | 03:46 |
| 8            | Jo Wangen              | Nordre Follo kommune           | 94        | 26:07         | 07:00 |
| 9            | Magne Johansen         | Blåkors/                       | 82        | 26:54         | 07:47 |
| 10           | Trond Johannessen      | Team Gamle Kongevei            | 9         | 28:02         | 08:55 |
| 11           | Kristian Kaltenborn    | NOTEAM                         | 17        | 28:08         | 09:01 |
| 12           | Per Wollbraaten        | Frogn Kommune BIL              | 76        | 28:52         | 09:45 |
| 13           | Trond Knapp Haraldsen  | NIBIO BIL                      | 81        | 28:59         | 09:52 |
| NC           | Frode Monsen           | Team Sportsmanden              | 131       | 00:00         |       |
| Fullførte:14 |                        | Påmeldte:16                    |           | Startende: 15 |       |

#### M60-64

| Plass       | Navn          | Klubb              | Start nr. | Tid          | Etter |
|-------------|---------------|--------------------|-----------|--------------|-------|
| 1           | Bjørn Huso    | NOTEAM             | 65        | 23:32        |       |
| 2           | Arne Iversen  | ABB BIL            | 23        | 24:47        | 01:15 |
| 3           | Vidar Sandnæs | Frogn Kommune BIL  | 74        | 27:25        | 03:53 |
| 4           | Jon Weydahl   | Drøbakmaratonklubb | 107       | 29:25        | 05:53 |
| 5           | Erland Nærby  | privat             | 61        | 29:51        | 06:19 |
| Fullførte:5 |               | Påmeldte:6         |           | Startende: 6 |       |

#### M65-69

| Plass       | Navn             | Klubb      | Start nr. | Tid          | Etter |
|-------------|------------------|------------|-----------|--------------|-------|
| 1           | Øystein Simensen | NOTEAM     | 72        | 27:51        |       |
| 2           | Jon Furu         | NOTEAM     | 51        | 32:38        | 04:47 |
| Fullførte:2 |                  | Påmeldte:2 |           | Startende: 2 |       |

# Follotrimmen 2020

## Resultatliste

Ås 19.08.2020

### M65-69

| Plass | Navn | Klubb | Start nr. | Tid | Etter |
|-------|------|-------|-----------|-----|-------|
|-------|------|-------|-----------|-----|-------|

### M70-74

| Plass | Navn         | Klubb      | Start nr. | Tid   | Etter        |
|-------|--------------|------------|-----------|-------|--------------|
| 1     | John Røyrvik | SkiLøperne | 14        | 31:44 |              |
|       | Fullførte:1  | Påmeldte:2 |           |       | Startende: 2 |

### Trim

| Plass | Navn                           | Klubb                    | Start nr. | Tid      | Etter |
|-------|--------------------------------|--------------------------|-----------|----------|-------|
| NC    | Alnes, Johan                   | NOTEAM                   | 1012      | Fullført |       |
| NC    | Auren, Bjørn                   | NOTEAM                   | 1007      | Fullført |       |
| NC    | Blankenberg, Anne-Grete Buseth | NOTEAM                   | 1051      | Fullført |       |
| NC    | Bru, Mona                      | Nordre Follo kommune     | 1031      | Fullført |       |
| NC    | Bråthen, Jorunn                | TOOLS AS                 | 1044      | Fullført |       |
| NC    | Eidem, Brit                    | Nordre Follo Kommune BIL | 1032      | Fullført |       |
| NC    | Ellefsen, Turi                 | Frogn Kommune BIL        | 1014      | Fullført |       |
| NC    | Fagerhaug, Tone Rustad         | NAV Nordre Follo         | 1010      | Fullført |       |
| NC    | Frydenberg, Roy Erik           | NOTEAM                   | 1008      | Fullført |       |
| NC    | Frydenlund, Guro               | NOTEAM                   | 1052      | Fullført |       |
| NC    | Geitz, Aina                    | Nordre Follo Kommune BIL | 1034      | Fullført |       |
| NC    | Gjessing, Merethe              | Nordre Follo kommune     | 1050      | Fullført |       |
| NC    | Hage, Inger-Berit Furre        | Nordre Follo kommune     | 1030      | Fullført |       |
| NC    | Hammer, May-Britt              | Atlas Copco B.I.L        | 1045      | Fullført |       |
| NC    | Hammer, Øistein                | Nordre Follo Kommune BIL | 1028      | Fullført |       |
| NC    | Hanssen, Kirsti                | Frogn Kommune BIL        | 1036      | Fullført |       |
| NC    | Haugersveen, Tone              | Nordre Follo Kommune BIL | 1025      | Fullført |       |
| NC    | Hoven, Runi                    | Frogn kommune            | 1022      | Fullført |       |
| NC    | Ihlebak, Elisabeth             | Frogn kommune            | 1015      | Fullført |       |
| NC    | Jansen, Mona                   | NOTEAM                   | 1040      | Fullført |       |
| NC    | Johansen, Finn                 | ØB BIL                   | 1027      | Fullført |       |
| NC    | Kristiansen, Kjell             | NOTEAM                   | 1000      | Fullført |       |
| NC    | Kristiansen, Vigdis            | Frogn Kommune BIL        | 1020      | Fullført |       |
| NC    | Linkjendal, Hanne              | Frogn Kommune BIL        | 1039      | Fullført |       |
| NC    | Løken, Erna Helene A.          | Frogn kommune            | 1021      | Fullført |       |
| NC    | Nyland, Kjersti                | Atlas Copco B.I.L        | 1048      | Fullført |       |
| NC    | Olberg, Nina                   | Atlas Copco B.I.L        | 1047      | Fullført |       |
| NC    | Olsen, Irene                   | Nordre Follo Kommune BIL | 1029      | Fullført |       |
| NC    | Pilskog, Tove                  | NOTEAM                   | 1018      | Fullført |       |
| NC    | Reian, Knut                    | joggekameratene          | 1026      | Fullført |       |
| NC    | Scheie, Ine                    | Frogn Kommune BIL        | 1037      | Fullført |       |
| NC    | Simonsen, Anne-Lisbeth         | Frogn kommune            | 1006      | Fullført |       |
| NC    | Skatter, Elisabeth             | Atlas Copco B.I.L        | 1049      | Fullført |       |
| NC    | Stenerud, Berit                | NOTEAM                   | 1003      | Fullført |       |

# Follotrimmen 2020

## Resultatliste

Ås 19.08.2020

| Trim        |                   |                   |               |           |
|-------------|-------------------|-------------------|---------------|-----------|
| Plass       | Navn              | Klubb             | Start nr.     | Tid Etter |
| NC          | Stenerud, Bjørn   | NOTEAM            | 1017          | Fullført  |
| NC          | Stenerud, Kristin | NOTEAM            | 1016          | Fullført  |
| NC          | Ørjevik, Beate    | Frogn Kommune BIL | 1035          | Fullført  |
| Fullførte37 |                   | Påmeldte:54       | Startende: 54 |           |

Totalt:    Antall: 162