

# Seedingslister NM 2023

Øvelse: 10 000 m

NB! Dette er kun en foreløpig seeding og ingen endelig liste

Bib	Navn	Klubb	SB/PB	
214	Zerei Kbrom Mezngi	IL Skjalg	27,41,44/27,41,44	
26	Magnus Tuv Myhre	Brandbu IF	28,02,18	
148	Bjørnar S. Lillefosse	IL Gular	28,11,29	
235	Eivind Øygard	Jølster IL	28,46,40	28:30gate
158	Marius Øyre Vedvik	IL Gular	28,42,15	
503	Awet Nftalem Kibrab	Ull/Kisa		13,18,75/29,03gate
138	Philip A. A. Massacand	IL Gneist	29,15,43/29,15,43	
255	Petter Johansen	Lillehammer	29,18,68	
371	Sjur Krystad Prestsæter	SK Vidar		13,57,36/29:19gate
402	Mathias Flak	Steinkjer	29,25,48/29,25,48	
516	Senay A. Fissehatsion	Ull/Kisa	29,38,10	
96	Trym H. S. Tønnesen	Halden IL	29,48,12	
309	Erik Lomås	Salangen If	29,49,84	
336	Tord Franke Ulset	Selsbakk IF	29,52,62/29,52,62	
109	Morten Gjendem	Haugesund IL	30,02,68/30,02,68	
414	Lars Lunde	Stord IL	30,20,78	
237	Ola Sakshaug	Kr.sand lpk	30,26,07	
318	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL	30,26,60/29,44,17	
130	Andreas Iden	IL Gneist	30,27,68/30,27,68	
191	Simen H. Ellingsdalen	IL I BUL	30,30,57	30,55,00
366	Rune Solli	SK Vidar	30,43,05	31,47gate
165	Tore Akerlie	IL Gular	31,14,31	14,27,21
161	Sondre Arne Hoff	IL Gular		30:45gate
361	Mathias Moen	SK Vidar	30,50,35	14,43,16
376	Theodor Berre Jacobsen	SK Vidar	30,54,80/30,54,80	
175	Endre Wigaard	IL I BUL	31,41,29	31,00gate
312	Andreas Penne Nygård	Sandnes IL	31,02,50/30,31,49	
358	Magnus Winther Warvik	SK Vidar	31,09,90	15,02,00
111	Tedros G. Haile	Haugesund IL	31,10,47	
437	Iver Matias L. Glomnes	Tjalve IK	31,19,35	14,45,14
236	Gabriel Ingebretsen	Kr.sand lpk	31,27,59/31,27,59	
454	Mikkel B. Thomassen	Tjalve IK		14,45,57
383	Lasse Blom	Sømna IL	31,31,8	15,25,03
341	Andreas Myhre Sjurseth	SK Vidar	31,33,65/30,11,42	
415	Martin Schei	Stord IL	31,34,17/31,34,17	
520	Børge Bjørsvik Larsson	Varegg	31,38,35	31,37gate
354	Joakim Skjæggestad Mohn	SK Vidar	31,45,71/31,45,71	



# Seedingslister NM 2023

Øvelse: 10 000 m

NB! Dette er kun en foreløpig seeding og ingen endelig liste

Bib	Navn	Klubb	SB/PB
420	Henrik Husdal	Svorkmo	31,47,75
128	Andreas Torsvik	IL Bjarg	31,55,06/31,49,97
374	Steinar Bøe	SK Vidar	31,50,43/31,50,43
240	Martin U. Sløgedal	Kristiansand	31,52,87/31,52,87
121	Magnus Grøttum Erstad	Kamp/Vesth.	31,59,34/30,53,58
439	Jonas Riseth	Tjalve IK	32,14,73

