Skramstad, Trond 06121960 186/82 NOR /

5821		117		609		1072	170	531	168		3358	370	3550	4306	4	J	Larvik	19780521	6005
5835		116		616		1063	178	538	161		3256	330	3686	4342	-42	11	Wettbergen	19780618	6053
4871		116		631	+12	981	176	526	164		3426	380	0			dnf	Bergen	19780820	5156
6249		114	+14	591		1074	182	529	157	+26	3580	410	4748	4549	1		Haugesund	19790202	6433
6593		113		672		1178	170	514	157		3428	410	4504	4263	3		Oslo	19790610	6765
6682		1146	+08	659	00	1105	186	5207	1600	-11	3630	410	4466	4254	23		Budapest	19790715	6787
6593		1165	-08	678	+24	1133	184	5142	1543	+18	3434	380	4670	4396	2		Larvik	19790811	6684
5970	*														3		Østerbro	19790923	6069
6893		1148	+09	672	-01	1217	185	5027	1531	+04	3406	420	4200	42195	22		Götzis	19800518	6986
6876		113	-11	644		1164	184	508	155		3724	400	5636	4278	-3	1	Larvik	19800608	7052
6767		1134	+02	681	-03	1151	186	5004	1527		3476	380	4436	4370	3		Bodø	19800705	6858
6687		1153		641		1141	183	501	149	+08	3584	365	4912	4331	3		Larvik	19800720	6808
7108	W	1124	+30	684	+41	1209	186	5045	1506	+17	3778	420	4814	4303	2		Øvre Årdal	19800817	7195
6787		1132		639		1226	188	5089	1588		3678	412	4060	4241	6		Gainesville	19810326	6899
7033		115		671		1276	185	503	154		3808	420	4986	4207	5		Philadelphia	19810422	7210
6983		1148		600		1241	180	5008	1541		3708	408	5690	41683	3		Macomb	19810527	7069
7080		1157	-02	672	-01	1186	192	5003	1533	+11	3728	420	4800	42148	18		Malmö	19810712	7174
7002		1172		666		1242	186	5080	1534	+06	3798	400	5132	41969	2		Haugesund	19810808	7095
7144		1142	+	664		1269	198	4957	1526		3324	380	5348	4175	5		Emmitsburg	19810906	7237
7432		111		693		1297	193	496	151		4010	425	5260	4179	4		Gainesville	19820325	7606
2252		112		691		1345	0									dnf	Philadelphia	19820421	2251
7801		1110	+39	721	+40	1377	199	4960	1532		4200	454	5586	42255	1		Sacramento	19820518	7860
7721		1129		705		1332	198	4902	1502		4056	440	6046	42656	1		Provo	19820601	7770
7324		1156	-06	670		1345	193	4929	1544	+03	3950	440	5128	42647	4		Madrid	19820704	7408
3766		1133	+19	707	+15	1279	186	5001	0							dnf	Øvre Årdal	19820808	3750
7457		1120	+03	680	-14	1311	194	4927	1494	+09	3506	430	5968	43016	18		Athina	19820908	7517
7086		110		692		1282	188	491	152		3830	410	5424	5004	4		Gainesville	19830324	7265
7542		111		705		1294	200	485	147		3232	445	5464	4197	2		Philadelphia	19830428	7686
5685		1104	+05	716	+17	1370	201	4897	1465	+18	4190	0				dnf	Cape Girardeau	19830524	5683
7953		1100	+12	714	+16	1381	202	4937	1463	+03	4282	460	5506	4230	1		Emmitsburg	19830611	7999
7552		1125	+02	696	+21	1405	196	4925	1513	-05	4070	440	5564	44013	1		Steinkjer	19830626	7622
7774		1120	+04	690	+02	1353	200	4913	1490	+08	3818	450	5978	41818	11		Helsinki	19830813	7827
7222		1133	-01	663		1292	183	4921	1500	+15	3904	430	5578	44202	6		Graz	19830911	7294
7491		1137	00	704	+16	1408	189	4983	1510	+17	4164	437	5500	43567	2		Gainesville	19840329	7557
7634		1113		686		1383	192	4895	1531		3866	445	5930	4238	2		Philadelphia	19840425	7702
7614		1114	+17	691	+17	1375	197	4902	1500	+09	4300	450	5330	44177	3		Cape Girardeau	19840522	7680
8097		1094	+04	733	+09	1462	200	4922	1452	+18	4112	450	6108	42151	1		Emmitsburg	19840611	8132
7522		1120	-10	718	+04	1420	185	4925	1508	-11	4002	450	5494	44302	17		Los Angeles	19840809	7579
6063		1134	+25	663	+11	1356	184	5091	1826	+16	3686	0	5196	43737	15		Norrköping	19840909	6032
7207		1137	-07	707	+23	1367	196	5099	149	-04	2946	430	5768	4432	1		Kristiansand	19850714	
7619	W	1119	+38	717	+44	1339	195	5140	1495	+38	3972	450	6134	43480	7		Arles	19850908	
7619		1134		704		1410	194	5066	1511		4028	450	5958	43000	4	B	Bernhausen	19860615	
7375		1126	+29	719	+17	1295	193	5089	1511	+17	4096	420	5740	44619	1		Raufoss	19860803	
6208		109	+35	693	+20	1359	186	536	149	+16	3896	0	5472	5271	5		Emmitsburg	19870607	
6985		1162	+02	693	+04	1315	180	5216	1537	+04	3724	420	5924	44885	2		Byrkjelo	19870802	
7073		1124	+19	687	+17	1352	186	5376	1481	+38	3956	420	5334	45075	2		Emmitsburg	19880605	
6772		1191	-27	689	+18	1348	186	5356	1524	+12	4120	400	5304	5071	1		Emmitsburg	19890604	
		5197		72		687	1311	194	84	420	2506				1		Oslo	19820123	
		4777													1		xxx	19861332	

emmend@smail.ee

Personal Bests10:	**8296**	1094		738		1462	202	485	**4187**	1452		4476	460	6134	41683	**3910**
Personal Bests7:	**5738**	72		738		1462	202		**2938**	84			460		2380	**2259**

ennend@smail.ee