

**KS**

**3000 m Kappgang**

***Kappgang 3000 m***

1	169	Siri Gamst Glittenberg	(02)	Laksevåg TIL	14,05,36
2	290	Maren Karlsen Bekkestad	(03)	Sturla IF	NT
3	58	Fride Møller Flatin	(97)	Dimna IL	16,07,34
4	62	Marie Teige Grov	(04)	Dimna IL	17,05,04

Mesterskapsrekord: 13,42,22

Norgesrekord: 11,49,3

***MS***

**5 km Kappgang**

***Kappgang 5 km***

1	210	Håvard Haukenes	(90)	Norna-Salhus IL	19,56,45	MR
2	137	Andreas Døske	(03)	Haugesund Idrettslag Fr	23,09,56	
3	324	Tobias Lømo	(00)	Tjalve, IK	23,27,78	

Mesterskapsrekord: 20,24,34

Norgesrekord: 18,49,10