

### Øvelse 1 - Apollons Axle (reps)

Navn	Reps	Poeng	Totalt
Espen Lund	2 stk	2	2
Stefan Bergquist	5 stk	4,5	4,5
Vegar Gjerdrum	3 stk	3	3
Raymond Lillemo	0 stk	0	0
Lars Rørbakken	5 stk	4,5	4,5
Richard Skog	6 stk	6	6

### Resultat - Øvelse 1

Navn	Poeng
Richard Skog	6
Stefan Bergquist	4,5
Lars Rørbakken	4,5
Vegar Gjerdrum	3
Espen Lund	2
Raymond Lillemo	0

### Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Richard Skog	6
Stefan Bergquist	4,5
Lars Rørbakken	4,5
Vegar Gjerdrum	3
Espen Lund	2
Raymond Lillemo	0



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)



## Øvelse 2 - Farmers Walk (tid)

Navn	Distanse	Tid	Poeng	Totalt
Raymond Lillemo	40,0 m	45,40 s	3	3
Espen Lund	40,0 m	59,80 s	2	4
Vegar Gjerdrum	24,2 m		1	4
Lars Rørbakken	40,0 m	41,40 s	4	8,5
Stefan Bergquist	40,0 m	25,06 s	5	9,5
Richard Skog	40,0 m	19,15 s	6	12

## Resultat - Øvelse 2

Navn	Poeng
Richard Skog	6
Stefan Bergquist	5
Lars Rørbakken	4
Raymond Lillemo	3
Espen Lund	2
Vegar Gjerdrum	1

## Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Richard Skog	12
Stefan Bergquist	9,5
Lars Rørbakken	8,5
Espen Lund	4
Vegar Gjerdrum	4
Raymond Lillemo	3



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)



### Øvelse 3 - Kronløft (maksvekt)

Navn	Vekt	Poeng	Totalt
Vegar Gjerdrum	350,0 kg	2	6
Espen Lund	370,0 kg	3	7
Raymond Lillemo	270,0 kg	1	4
Lars Rørbakken	410,0 kg	5,5	14
Stefan Bergquist	410,0 kg	5,5	15
Richard Skog	390,0 kg	4	16

### Resultat - Øvelse 3

Navn	Poeng
Lars Rørbakken	5,5
Stefan Bergquist	5,5
Richard Skog	4
Espen Lund	3
Vegar Gjerdrum	2
Raymond Lillemo	1

### Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Richard Skog	16
Stefan Bergquist	15
Lars Rørbakken	14
Espen Lund	7
Vegar Gjerdrum	6
Raymond Lillemo	4



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)



## Øvelse 4 - Medley

Navn	Yoke	Loading	Dekk	Tid	Poeng	Totalt
Raymond Lillemo	20,0 m	1 stk	2 stk		2	6
Vegar Gjerdrum	20,0 m	1 stk	0 stk		1	7
Espen Lund	20,0 m	1 stk	3 stk	63,00 s	3	10
Richard Skog	20,0 m	1 stk	3 stk	32,80 s	6	22
Stefan Bergquist	20,0 m	1 stk	3 stk	42,50 s	5	20
Lars Rørbakken	20,0 m	1 stk	3 stk	44,00 s	4	18

## Resultat - Øvelse 4

Navn	Poeng
Richard Skog	6
Stefan Bergquist	5
Lars Rørbakken	4
Espen Lund	3
Raymond Lillemo	2
Vegar Gjerdrum	1

## Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Richard Skog	22
Stefan Bergquist	20
Lars Rørbakken	18
Espen Lund	10
Vegar Gjerdrum	7
Raymond Lillemo	6



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)



## Øvelse 5 - Biltrillebår (tid)

Navn	Distanse	Tid	Poeng	Totalt
Vegar Gjerdrum	20,0 m	42,56 s	2	9
Raymond Lillemo	20,0 m	25,57 s	4	10
Espen Lund	20,0 m	25,75 s	3	13
Lars Rørbakken	20,0 m	17,88 s	5	23
Stefan Bergquist	20,0 m	16,60 s	6	26
Richard Skog	20,0 m	45,72 s	1	23

## Resultat - Øvelse 5

Navn	Poeng
Stefan Bergquist	6
Lars Rørbakken	5
Raymond Lillemo	4
Espen Lund	3
Vegar Gjerdrum	2
Richard Skog	1

## Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Stefan Bergquist	26
Lars Rørbakken	23
Richard Skog	23
Espen Lund	13
Raymond Lillemo	10
Vegar Gjerdrum	9



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)



## Øvelse 6 - Atlasstein (maksvekt)

Navn	Vekt	Tid	Poeng	Totalt
Richard Skog	770,0 kg	17,41 s	6	29
Vegar Gjerdrum	610,0 kg	49,13 s	2	11
Espen Lund	770,0 kg	25,72 s	3	16
Raymond Lillemo	460,0 kg	20,75 s	1	11
Lars Rørbakken	770,0 kg	21,16 s	5	28
Stefan Bergquist	770,0 kg	21,53 s	4	30

## Resultat - Øvelse 6

Navn	Poeng
Richard Skog	6
Lars Rørbakken	5
Stefan Bergquist	4
Espen Lund	3
Vegar Gjerdrum	2
Raymond Lillemo	1

## Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Stefan Bergquist	30
Richard Skog	29
Lars Rørbakken	28
Espen Lund	16
Vegar Gjerdrum	11
Raymond Lillemo	11



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)



### Øvelse 7 - Stokk (maksvekt)

Navn	Vekt	Poeng	Totalt
Raymond Lillemo	0,0 kg	0	11
Vegar Gjerdrum	120,0 kg	2	13
Espen Lund	130,0 kg	3,5	19,5
Stefan Bergquist	150,0 kg	5	35
Lars Rørbakken	130,0 kg	3,5	31,5
Richard Skog	155,0 kg	6	35

### Resultat - Øvelse 7

Navn	Poeng
Richard Skog	6
Stefan Bergquist	5
Espen Lund	3,5
Lars Rørbakken	3,5
Vegar Gjerdrum	2
Raymond Lillemo	0

### Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Stefan Bergquist	35
Richard Skog	35
Lars Rørbakken	31,5
Espen Lund	19,5
Vegar Gjerdrum	13
Raymond Lillemo	11



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)



## Øvelse 8 - Carry & Drag (tid)

Navn	Distanse	Tid	Poeng	Totalt
Raymond Lillemo	20,0 m	35,28 s	1	12
Vegar Gjerdrum	20,0 m	34,53 s	2	15
Espen Lund	20,0 m	33,28 s	3	22,5
Lars Rørbakken	20,0 m	28,25 s	5	36,5
Richard Skog	20,0 m	25,85 s	6	41
Stefan Bergquist	20,0 m	28,31 s	4	39

## Resultat - Øvelse 8

Navn	Poeng
Richard Skog	6
Lars Rørbakken	5
Stefan Bergquist	4
Espen Lund	3
Vegar Gjerdrum	2
Raymond Lillemo	1

## Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Richard Skog	41
Stefan Bergquist	39
Lars Rørbakken	36,5
Espen Lund	22,5
Vegar Gjerdrum	15
Raymond Lillemo	12



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)





## Resultat

Navn	Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7	Øvelse 8	Totalt
Richard Skog	6	6	4	6	1	6	6	6	41
Stefan Bergquist	4,5	5	5,5	5	6	4	5	4	39
Lars Rørbakken	4,5	4	5,5	4	5	5	3,5	5	36,5
Espen Lund	2	2	3	3	3	3	3,5	3	22,5
Vegar Gjerdrum	3	1	2	1	2	2	2	2	15
Raymond Lillemo	0	3	1	2	4	1	0	1	12



[sportsfood.no](http://sportsfood.no) | [iform.no](http://iform.no) | [ej-shop.no](http://ej-shop.no) | [treningsforum.no](http://treningsforum.no) | [kalibergym.no](http://kalibergym.no) | [downtown](http://downtown) | [dekkpectrum](http://dekkpectrum) | [strongman.no](http://strongman.no)

