

Resultat Åsen Opp 24. mai 2013**Kvinner 12 - 15 år**

| | | | |
|---|--------------------|----------|-------|
| 1 | Ane Brekke | Førde IL | 15:51 |
| 2 | Synneva Iren Kvile | Førde IL | 17:16 |
| 3 | Vilde Johansen | Florø | 19:59 |
| 4 | Thale Johansen | Florø | 23:08 |

Kvinner 16 - 19 år

| | | | |
|---|----------------|----------|-------|
| 1 | Karoline Erdal | Førde IL | 15:34 |
|---|----------------|----------|-------|

Kvinner 20 - 29 år

| | | | |
|---|----------------------|----------|-------|
| 1 | Karoline Holsen Kyte | Førde IL | 14:59 |
|---|----------------------|----------|-------|

Kvinner 30 - 39 år

| | | | |
|---|--------------------|-------|-------|
| 1 | Anne Grete Sandvik | Florø | 17:43 |
| 2 | Irene Wintertun | Florø | 19:49 |

Kvinner 40 - 49 år

| | | | |
|---|--------------------|-----------------------|-------|
| 1 | Anita Stenevik | Florø | 18:12 |
| 2 | Ingunn Selås | Florø | 19:44 |
| 3 | Ann-Sissel Tresnes | Florø Styrkeløftklubb | 20:11 |

Kvinner 50 - 59 år

| | | | |
|---|--------------|-----------|-------|
| 1 | Norunn Stavø | Florø TIF | 16:57 |
| 2 | Ester Frøyen | Florø | 20:57 |

Kvinner 60 år og eldre

| | | | |
|---|--------------|-------|-------|
| 1 | Bjørg Reknes | Florø | 21:20 |
|---|--------------|-------|-------|

Resultat Åsen Opp 24. mai 2013**Menn 12 - 15 år**

| | | | |
|---|------------------------|--------------------|-------|
| 1 | Eirik Rauset | Sandane Turn og IL | 14:02 |
| 2 | Vetle Uhre Hammersvik | Førde Il Friidrett | 14:48 |
| 3 | Brage Burø Sunde | Førde Il Friidrett | 14:56 |
| 4 | Ørjan Ørjansen Solheim | Eikefjord IL | 15:57 |
| 5 | Olav Østenstad | Jølster | 16:25 |
| 6 | Elias Slåtten | Jølster | 17:00 |
| 7 | Einar Hope Kleppenes | Florø Cykelklubb | 17:08 |
| 8 | Ardian Dypevik | Flora CK | 20:16 |

Menn 16 - 19 år

| | | | |
|---|-------------------------|--------------------|-------|
| 1 | Andreas Rauset | Sandane Turn og IL | 13:21 |
| 2 | Bendik Grimsbø | Førde | 14:21 |
| 3 | Adrian Helgheim | Førde Il Friidrett | 14:40 |
| 4 | Vegard Ramsdal | Florø | 20:08 |
| 5 | Lars Andreas Trengereid | Florø | 20:35 |

Menn 20 - 29 år

| | | | |
|---|-------------------|---------|-------|
| 1 | Arve Rindal | Eid | 12:55 |
| 2 | Mattias Gjunggren | Sverige | 17:22 |

Menn 30 - 39 år

| | | | |
|---|--------------------|-----------------------|-------|
| 1 | Helge Heimseter | Eikefjord | 15:22 |
| 2 | Kay Roger Haugen | Loen | 16:01 |
| 3 | Kim Are Jacobsen | Florø Styrkeløftklubb | 16:14 |
| 4 | Jon Anders Stavang | Florø | 16:29 |
| 5 | Jamshid Abdali | Florø | 17:05 |
| 6 | Lars Bjørbak | Florø | 17:13 |
| 7 | Kristian Luckander | Norrdalsfjord | 18:53 |
| 8 | Stian Rønnekleiv | Florø | 19:07 |

Menn 40 - 49 år

| | | | |
|----|---------------------|------------------------|-------|
| 1 | Inge Værøy | Florø | 14:40 |
| 2 | Ole Jonny Vallestad | Førde | 14:43 |
| 3 | Stig Solheim | Eikefjord IL | 14:53 |
| 4 | Eivind Rauset | Gfil | 15:37 |
| 5 | Frode Hovland | Florø | 15:52 |
| 6 | Cato Wintertun | Florø | 16:12 |
| 7 | Are Opdal | Veritas | 16:14 |
| 8 | Håkon Åsvang | Florø | 16:44 |
| 9 | Martin Ramsdal | Florø | 16:46 |
| 10 | Martin Skulbørstad | Lyne | 17:17 |
| 11 | Jon Holsvik Sørland | Ftif | 17:18 |
| 12 | Jan Grov | Hyen IL | 17:28 |
| 13 | Andre Høyset | Eikefjord Il Friidrett | 17:45 |
| 14 | Rolf Kåre Almenning | Trøndre-Eater | 17:50 |
| 15 | Halvard Brekke | Førde | 18:19 |
| 16 | Per Heimseth | Florø | 18:42 |
| 17 | Harald Engevik | Florø | 19:15 |

Resultat Åsen Opp 24. mai 2013**Menn 50 - 59 år**

| | | | |
|----|----------------------|----------------------|-------|
| 1 | Jan Arve Solheim | Florø | 13:49 |
| 2 | Magnar Solheim | Florø | 14:35 |
| 3 | Geir Tore Leversund | Eikefjord | 15:22 |
| 4 | Åge Torvanger | Florø | 16:05 |
| 5 | Olav Terøy | Stavang | 17:14 |
| 6 | Rune Holmgren | Eid | 17:21 |
| 7 | Harry Solheim | Florø | 17:35 |
| 8 | Jarle Sognnes | Brandsøy Sportsklubb | 18:23 |
| 9 | Stig Gjerde | Svelgen | 18:43 |
| 10 | Johnny Kleppenes | Florø Cykkelklubb | 19:19 |
| 11 | Bjørn Kristian Sunde | Eikefjord | 19:20 |
| 12 | Asbjørn Røyrvik | Florø | 21:04 |

Menn 60 år og eldre

| | | | |
|---|---------------------|-------|-------|
| 1 | Reidar Huus | Ftl | 21:37 |
| 2 | Hans Bjørn Kvalsvik | Ft&if | 22:47 |
| 3 | Terje Trengereid | Ft&if | 23:43 |

Resultat Åsen Opp 24. mai 2013**Mosjonsklasse**

| | |
|--------------------------|--------------------|
| Adrian S. Vallestad | Holsen |
| Andrea R. Strand | Florø |
| Andreas Bjørbæk Standal | Florø |
| Andreas Sundal | Florø |
| Andreas Ullaland Sørland | Florø |
| Anne Bjørbæk Standal | Florø |
| Anne Grete Sagen | Florø |
| Anne Marie S. Bø | Florø |
| Anne Sofie S. Hafstad | Florø |
| Arne Olai Orheim | Holsen |
| Asle Hafstad | Florø |
| Bjarte Seterskar | Florø |
| Brage Smelvær | Florø |
| Christian Helgheim | Førde II Fridrett |
| Christian Wintertun | Florø |
| Christine Sølvberg | Florø |
| Christopher S. Solheim | Florø |
| Daniel S. Sundal | Florø |
| Elin Endestad Gjerde | Svelgen |
| Elin Sørbotn | Florø |
| Erik Ove Sundal | Florø |
| Erik Veum | Florø |
| Eskil Smelvær | Florø |
| Eva Lindseth | Florø |
| Evy Sørsund | Holsen |
| Frida Sundal | Florø |
| Guri Bakke | Førde |
| Hanne Høgseth | Holsen |
| Helen Sørsund | Holsen |
| Hilde Bringedal | Florø |
| Hilde Ørjansen | Florø |
| Jenny Sølvberg | Førde IL |
| Jofrid Sundal | Florø |
| Jonas Flister | Florø |
| Julie Ullaland Sørland | Florø |
| Karoline Orheim | Holsen |
| Katrine M. Sølvberg | Førde IL |
| Kenny Bjørbæk Standal | FCK |
| Knut Julnes | Florø |
| Lars Bjørbæk Standal | Florø |
| Lill Juvik | Førde |
| Linda Lundebrekke | Florø |
| Linnea Sørbotten Myren | Florø |
| Lisa Monsen | Florø |
| Liv Kristin E. Rauset | Sandane Turn og IL |
| Ludvig Rørvik | Holsen |

Resultat Åsen Opp 24. mai 2013

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Magnus Høyset | Eikefjord |
| Margunn Søyland | Florø |
| Maria Sølvsberg | Førde IL |
| Marit Bjerck Verøy | Florø |
| Marita Gjerde | Svelgen |
| Marthe Ullaland Sørland | Florø |
| Martine Aarnes | Florø |
| Mathea Orheim | Holsen |
| Mathias Flister | Florø |
| Mathias Helgheim | Førde Il Friidrett |
| Mathias Rauset | Sandane Turn og IL |
| Mathias Svensen | Florø |
| Mathilde Johansen | Florø |
| Maylinn Honningsvåg | Florø |
| Merethe Hege Ullaland | Florø |
| Mikael Johansen | Florø |
| Nils Fløholm | Florø |
| Ola Sølvsberg | Førde IL |
| Peder Johansen | Florø |
| Preben Aarnes | Florø |
| Rebekka S. Vallestad | Holsen |
| Reidar Høyset | Eikefjord |
| Rolf P. Pedersen | Florø |
| Ruffa S. Solheim | Florø |
| Ruth Solheim | Florø |
| Sara Bjørnset | Florø |
| Signe Nordvik | Florø |
| Silje S. Bø | Florø |
| Simen Rauset | Sandane Turn og IL |
| Simon Wintertun | Florø |
| Siri Osnes | Florø |
| Siri Renate Vallestad | Holsen |
| Sofie Aarnes | Florø |
| Sofie Sørsund | Florø |
| Solveig Sundal | Florø |
| Sondre Bjørnbæk Standal | Florø |
| Sondre Pedersen | Florø |
| Sonja Kapstad Nygård | Florø |
| Sølvi Sørbotn | Florø |
| Tanja Løvseth | Eikefjord |
| Terje Johansen | Florø |
| Thea Ørjansen Solheim | Florø |
| Tove Høyset | Eikefjord |
| Trond Wefring | Florø |
| Vebjørn Ø. Andersen | Florø |
| Vidar Flister | Florø |