

1.5.1980				
<b>Menn senior A</b>	1	IL i BUL	15:48	
	2	Raumnes & Årnes IL	16:25	2 lag
<b>Menn senior B</b>	1	Ullensaker/Kisa IL	16:16	
	2	Aurskog-Høland FIL	16:29	
	3	Friidrettskameratene	16:37	
	4	Åsen IL	16:43	
	5	Sørum IL	16:46	
	6	Fet Friidrettsklubb	17:38	
	7	Åsen IL 2	18:54	
	8	Haga IL	20:10	8 lag
<b>Menn Veteran</b>	1	Ullensaker/Kisa IL	16:58	
	2	Raumnes & Årnes IL	17:02	
	3	Haga IF	17:15	
	4	Aurskog-Høland FIL	17:23	
	5	Ullensaker/Kisa IL	18:23	
	6	Kløfta IL	18:43	
	7	Haga IF 2	19:57	7 lag
<b>Kvinner</b>	1	IF Hellas	5:42	
	2	Raumnes & Årnes IL	5:51	
	3	Grue IL	5:52	
	4	Kløfta IL	6:00	
	5	Aurskog-Høland FIL	6:01	
	6	Sørum IL	6:12	
	7	Kongsvinger IL	6:20	
	8	Haga IF	6:22	
	9	Haga IF 2	6:51	
	10	Blaker IL	7:11	10 lag
<b>Gutter</b>	1	Åsen IL	5:25	
	2	Enebakk IF	5:40	
	3	Friidrettskameratene	5:41	
	4	Haga IF	5:42	
	5	Blaker IL	5:43	
	6	Strømmen IF	5:44	
	7	Ullensaker/Kisa IL	5:45	
	8	Aurskog-Høland FIL	5:46	
	9	Lørenskog FIL	5:53	
	10	Leirsund IL	5:54	
	11	Sørum IL	5:57	
	12	Kongsvinger IL	5:58	
	13	Kongsvinger IL 2	6:01	
	14	Friidrettskameratene 2	6:04	
	15	Grue IL	6:07	
	16	Blaker IL 2	6:14	
	17	Kløfta IL	6:15	
	18	Ullensaker/Kisa IL 2	6:21	18 lag

1.5.1980 forts.			
<b>Jenter</b>	1	Sørum IL	6.00
	2	Ullensaker/Kisa IL	6:04
	3	Haga IF	6:10
	4	Leirsund IL	6:16
	5	Strømmen IF	6:28
	6	Kongsvinger IL	6:30
	7	Aurskog-Høland FIL	6:33
	8	Askim IF	6:35
	9	Friidrettskameratene	6:38
	10	Åsen IL	6.39
	11	Kløfta IL	6:41
	12	Kongsvinger IL 2	6:43
	13	Blaker IL	6:45
	14	Grue IL	6:49
	15	Friidrettskameratene 2	6.51
	16	Ullensaker/Kisa IL	6:52
	17	Lørenskog FIL	6:55
	18	Lørenskog FIL 2	6:57
			18 lag
		Rekord antall deltagende lag	63 lag
		Repotasje i Indre på side 1 med bilde av Ivar Egeberg samt sportssiden	
		<b>IL i BULs vinnerlag:</b> Ivar Egeberg løp på laget	
		<b>Sørums vinnerlag jenter:</b> May Britt Nordsveen-Trine Nygårdsmoen- Lene Heramb-Birgitte Foss-Lise Solberg-Anne Johansen	
		<b>Åsens vinnerlag gutter:</b> Frank Solheim-Audun Fevik-Jan Erik Lien- Lars Ove Aasvold-Terje Vamseter-Per Arne Solheim	