

| 1.5.1983 | | | | |
|--|----|----------------------|-------|--------|
| Menn senior A | | Ingen lag deltok | | |
| Menn senior B | 1 | Raumnes & Årnes IL | 16:24 | |
| | 2 | Aurskog-Høland FIL | 16:33 | |
| | 3 | Sørum IL | 16:43 | |
| | 4 | Åsen IL | 16:56 | |
| | 5 | Raumnes & Årnes IL 2 | 17:35 | |
| | 6 | Aurskog-Høland FIL 2 | 17:58 | |
| | 7 | Haga IF | 20:11 | 7 lag |
| Menn veteran | 1 | Aurskog-Høland FIL | 17:21 | |
| | 2 | Ullensaker/Kisa IL | 17:31 | |
| | 3 | Haga IF | 17:59 | |
| | 4 | Sørum IL | 18:29 | 4 lag |
| Kvinner senior | 1 | Grue IL | 5:46 | |
| | 2 | Aurskog-Høland FIL | 5:47 | |
| | 3 | Raumnes & Årnes IL | 5:54 | |
| | 4 | Kongsvinger IL | 6:00 | |
| | 5 | Haga IF | 6:21 | |
| | 6 | Blaker IL | 6:32 | 6 lag |
| Gutter | 1 | Åsen IL | 5:24 | |
| | 2 | Strømmen IF | 5:26 | |
| | 3 | Aurskog-Høland FIL | 5:31 | |
| | 4 | Haga IF | 5:32 | |
| | 5 | Kongsvinger IL | 5:36 | |
| | 6 | Sørum IL | 5:44 | |
| | 7 | Friidrettskameratene | 5:45 | |
| | 8 | Åsen IL 2 | 5:53 | |
| | 9 | Aurskog-Høland FIL | 5:59 | |
| | 10 | Raumnes & Årnes IL | 6:16 | |
| | 11 | Kongsvinger IL | 6:21 | |
| Utenfor konk. | - | Strømmen IF | 5:55 | 12 lag |
| Jenter | 1 | Aurskog-Høland FIL | 5:57 | |
| | 2 | Åsen IL | 6:08 | |
| | 3 | Strømmen IF | 6:12 | |
| | 4 | Aurskog-Høland FIL 2 | 6:13 | |
| | 5 | Åsen IL 2 | 6:17 | |
| | 6 | Raumnes & Årnes IL | 6:18 | |
| | 7 | Kongsvinger IL | 6:20 | |
| | 8 | Friidrettskameratene | 6:24 | |
| | 9 | Åsen IL 2 | 6:28 | |
| | 10 | Sørum IL | 6:30 | |
| | 11 | Kongsvinger IL 2 | 6:31 | 11 lag |
| | | | | 40 lag |
| Åsen vinnerlag gutter: Tommy Nygren-Arne Jensen-Terje Vamseter- | | | | |
| Per Arne Solheim-Bjørn Kraabøl-Sven Solheim | | | | |