

Veteran-NM vinnere: Terrengløp lang løype

KVINNER

| | | | | | | | | |
|------|---------|------------|----|------|---------------------------|----|----------------|-------|
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 35 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 40 | 6 km | Pernille Dørstad | 79 | IK Tjalve | 29:01 |
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 45 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 50 | 4 km | Torhild Dybwad Mathiesen | 68 | SK Vidar | 16:52 |
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 55 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 60 | 4 km | Nina Rødsmoen | 61 | Sandnes IL | 17:47 |
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 65 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 70 | 4 km | Ingunn Ytrehus | 50 | Romerike ULK | 22:59 |
| 2021 | 10. okt | Oslo/Fr | 75 | 4 km | Mariann Stenbakk | 44 | Moss IL | 25:45 |
| | | | | | | | | |
| 2020 | 11. okt | Skien | 35 | 6 km | Merete Berntsen | 82 | Gjerpen IF | 28:18 |
| 2020 | 11. okt | Skien | 40 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2020 | 11. okt | Skien | 45 | 6 km | Brita Cecilie Mustad | 75 | Langesund S&TK | 24:07 |
| 2020 | 11. okt | Skien | 50 | 4 km | Torhild Dybwad Mathiesen | 68 | SK Vidar | 16:25 |
| 2020 | 11. okt | Skien | 55 | 4 km | Nina Rødsmoen | 61 | Sandnes IL | 17:23 |
| 2020 | 11. okt | Skien | 60 | 4 km | Elisabeth Skaret | 57 | Lørenskog FIL | 22:36 |
| 2020 | 11. okt | Skien | 65 | 4 km | Kirsti Johnsen | 53 | Tjøme LK | 20:18 |
| 2020 | 11. okt | Skien | 70 | 4 km | Tove Alm | 50 | Søre Ål IL | 24:40 |
| 2020 | 11. okt | Skien | 75 | 4 km | (ingen) | | | |
| | | | | | | | | |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 35 | 6 km | Annie Bersagel | 83 | IK Tjalve | 20:53 |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 40 | 6 km | Anita Iversen Lilleskare | 78 | BFG Bergen LK | 22:19 |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 45 | 6 km | Mette Eid Løvås | 72 | Strindheim IL | 24:21 |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 50 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 55 | 4 km | Anne Hinsch | 61 | Rye SK | 17:31 |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 60 | 4 km | Mona Kjølseth | 58 | SK Vidar | 22:00 |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 65 | 4 km | Ingunn Ytrehus | 50 | Romerike ULK | 20:54 |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 70 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2019 | 13. okt | Oslo/Fr | 75 | 4 km | Mariann Stenbakk | 44 | Moss IL | 23:59 |
| | | | | | | | | |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 35 | 6 km | Mariann Lande | 83 | Byåsen IL | 22:53 |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 40 | 6 km | Kirsti Johnsen Skåtøy | 75 | Egersunds IK | 25:39 |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 45 | 6 km | Anne Nevin | 73 | Strindheim IL | 22:27 |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 50 | 4 km | Ann Sissel Vehus | 64 | Verdal FIK | 18:59 |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 55 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 60 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 65 | 4 km | Wenche Lande | 53 | Byåsen IL | 20:22 |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 70 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2018 | 14. okt | Bratsberg | 75 | 4 km | (ingen) | | | |
| | | | | | | | | |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 35 | 6 km | Anita Iversen Lilleskare | 78 | BFG Bergen LK | 23:10 |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 40 | 6 km | Vigdis Gaupholm Reigstad | 73 | IL Fri | 25:13 |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 45 | 6 km | Hanne Liland | 69 | IL Varegg | 29:03 |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 50 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 55 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 60 | 4 km | Anna Magrethe Tråve | 55 | Hallingdal FIK | 19:09 |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 65 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 70 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2017 | 14. okt | Vik i Sogn | 75 | 4 km | (ingen) | | | |
| | | | | | | | | |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 35 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 40 | 6 km | Anne Nevin | 73 | Strindheim IL | 23:11 |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 45 | 6 km | Lisbeth Vold | 70 | Strindheim IL | 26:06 |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 50 | 4 km | Berit Vestermo | 62 | Namdal LK | 19:25 |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 55 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 60 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 65 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 70 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2016 | 09. okt | Rindal | 75 | 4 km | (ingen) | | | |
| | | | | | | | | |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 35 | 6 km | Christine Revheim-Hansen | 80 | IL Varegg | 29:38 |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 40 | 6 km | Anne Nevin | 73 | Strindheim IL | 24:14 |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 45 | 6 km | Kirsten Marathon Melkevik | 70 | IL Gular | 24:18 |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 50 | 4 km | May Bente Weng | 65 | IL i BUL | 15:46 |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 55 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 60 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 65 | 4 km | Solbjørg Aasheim | 46 | Minerva | 23:11 |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 70 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2015 | 17. okt | Oslo/Ek | 75 | 4 km | (ingen) | | | |
| | | | | | | | | |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 35 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 40 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 45 | 6 km | Aud Skogen | 66 | Ask Friidrett | 27:12 |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 50 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 55 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 60 | 4 km | Herdis Elin Lexau | 54 | Florø T&IF | 21:37 |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 65 | 4 km | Randi Kleppe | 49 | Osterøy IL | 22:46 |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 70 | 4 km | (ingen) | | | |
| 2014 | 18. okt | Bergen | 75 | 4 km | (ingen) | | | |
| | | | | | | | | |
| 2013 | 05. okt | Levanger | 35 | 6 km | Fride Vullum-Bruer | 76 | Strindheim IL | 23:28 |
| 2013 | 05. okt | Levanger | 40 | 6 km | Anne Nevin | 73 | Strindheim IL | 23:02 |
| 2013 | 05. okt | Levanger | 45 | 6 km | Mari Ann Landsem Melhus | | Steinkjer FIK | 25:52 |
| 2013 | 05. okt | Levanger | 50 | 4 km | (ingen) | | | |

MENN

| | | | | | |
|----|-------|---------------------------|----|--------------------|-------|
| 35 | 10 km | Erling Hisdal | 83 | IK Tjalve | 37:32 |
| 40 | 10 km | Martin Kjäll-Ohlsson | 78 | SK Vidar | 35:14 |
| 45 | 10 km | Frode Saugestad | 74 | SK Vidar | 37:07 |
| 50 | 6 km | Rashid Handule | 67 | IL i BUL | 20:45 |
| 55 | 6 km | Tore Tjørnholm | 66 | Kristiansand LK | 22:04 |
| 60 | 6 km | Svein Egil Linnerud | 61 | Gjøvik FIK | 23:38 |
| 65 | 6 km | Ger Van Graas | 55 | SK Vidar | 24:08 |
| 70 | 6 km | Bjørn Lauglo | 48 | Stovnerkameratene | 28:36 |
| 75 | 6 km | Olaf Ellefsen | 44 | GTI | 31:58 |
| | | | | | |
| 35 | 10 km | Frew Zenebe Brkineh | 84 | Sandnes IL | 31:25 |
| 40 | 10 km | Pål Asbjørn Kullerud | 76 | Sarpsborg IL | 35:32 |
| 45 | 10 km | Endre Hjelseth | 73 | Ottestad IL | 35:54 |
| 50 | 6 km | Jon Per Nygaard | 67 | FIK Ren-Eng | 21:33 |
| 55 | 6 km | Jan Nyrønning | 63 | Ålen IL | 21:53 |
| 60 | 6 km | Otto Gullesten | 60 | Gjerpen IF | 24:38 |
| 65 | 6 km | Ger Van Graas | 55 | SK Vidar | 24:26 |
| 70 | 6 km | Olav Hagland | 48 | GTI | 28:41 |
| 75 | 6 km | Inge Vinje | 45 | Tjøme LK | 30:25 |
| | | | | | |
| 35 | 10 km | Eirik Gramstad | 84 | SK Vidar | 31:27 |
| 40 | 10 km | Ebrahim Abdulaziz | 78 | Strindheim IL | 31:49 |
| 45 | 10 km | Jon Olsen | 74 | Lørenskog FIL | 36:15 |
| 50 | 6 km | Jon Per Nygaard | 67 | FIK Ren-Eng | 21:19 |
| 55 | 6 km | Bo Engdahl | 63 | Koll IL | 21:37 |
| 60 | 6 km | Asbjørn Oppegaard | 57 | Aurskog-Høland FIL | 25:05 |
| 65 | 6 km | Terje Hansen | 53 | FIK Ren-Eng | 26:28 |
| 70 | 6 km | Vidar Myrvold | 49 | Aurskog-Høland FIL | 26:20 |
| 75 | 6 km | Harry Magnar Sollie | 43 | Byåsen IL | 30:48 |
| | | | | | |
| 35 | 10 km | Kristian Woldvik | 82 | Rindal IL | 34:37 |
| 40 | 10 km | Ebrahim Abdulaziz | 78 | Strindheim IL | 33:14 |
| 45 | 10 km | Mats Lundin | 72 | IL i BUL Tromsø | 38:04 |
| 50 | 6 km | Geir Dahlsveen | 67 | Strindheim IL | 23:01 |
| 55 | 6 km | Jan Nyrønning | 63 | Ålen IL | 22:45 |
| 60 | 6 km | Ola Berget | 58 | Ogndal IL | 25:35 |
| 65 | 6 km | Rolf Karlsen | 52 | Hitra LK | 25:55 |
| 70 | 6 km | Olaf Ellefsen | 44 | GTI | 29:34 |
| 75 | 6 km | Hagbart Vebostad | 41 | Strindheim IL | 33:37 |
| | | | | | |
| 35 | 10 km | Leif Bjørn Grindedal | 81 | Bjørgum IL | 37:10 |
| 40 | 10 km | Lars Olaf Haaheim | 73 | IL Varegg | 37:12 |
| 45 | 10 km | Morten Seliussen | 71 | IL Gneist | 40:53 |
| 50 | 6 km | Svein Glomnes | 67 | FIL AKS-77 | 21:24 |
| 55 | 6 km | Terje Gautvik | 61 | Molde Olymp | 22:45 |
| 60 | 6 km | Odd Elvanes | 56 | Hareid IL | 27:36 |
| 65 | 6 km | Hjalmar Schiøtz | 49 | Tønsberg FIK | 27:19 |
| 70 | 6 km | Birger Normann Hanstveit | 43 | Mjøsødal IL | 30:06 |
| 75 | 6 km | (ingen) | | | |
| | | | | | |
| 35 | 10 km | Solomon Achame | 80 | Namdal LK | 31:31 |
| 40 | 10 km | Ole Arnold Sødal | 74 | Kyrksæterøra IL | 34:18 |
| 45 | 10 km | Terje Olsen | 67 | Byaasen SK | 33:45 |
| 50 | 6 km | Terje Olsen | 65 | Rindal IL | 22:41 |
| 55 | 6 km | Terje Gautvik | 61 | Molde Olymp | 24:14 |
| 60 | 6 km | Rolf Karlsen | 52 | Hitra LK | 25:53 |
| 65 | 6 km | Vidar Myrvold | 49 | Aurskog-Høland FIL | 27:27 |
| 70 | 6 km | Harry Magnar Sollie | 43 | Byåsen IL | 30:36 |
| 75 | 6 km | Hagbart Vebostad | 41 | Strindheim IL | 33:15 |
| | | | | | |
| 35 | 10 km | Håvard Solberg | 78 | Skimt | 34:48 |
| 40 | 10 km | Ole Kristian Heggheim | 72 | Kristiansand LK | 35:04 |
| 45 | 10 km | Arild Christophersen | 69 | Røa IL | 37:13 |
| 50 | 6 km | Øyvind Hylleseth | 65 | Gjerpen IF | 24:29 |
| 55 | 6 km | Ola Berget | 58 | Ogndal IL | 25:47 |
| 60 | 6 km | Harald Nygård | 51 | FIL AKS-77 | 26:58 |
| 65 | 6 km | Svein Arne Sølvsberg | 48 | Oppegård IL | 27:52 |
| 70 | 6 km | Hagbart Vebostad | 41 | Strindheim IL | 35:13 |
| 75 | 6 km | (ingen) | | | |
| | | | | | |
| 35 | 10 km | Pål Asbjørn Kullerud | 76 | Varteig IL | 35:07 |
| 40 | 10 km | Terje Simmenes | 73 | Osterøy IL | 35:56 |
| 45 | 10 km | Håvard Ingvaldsen Lorange | 65 | Strindheim IL | 38:02 |
| 50 | 6 km | Bjarte Bogstad | 63 | IL Gular | 21:01 |
| 55 | 6 km | Einar Færø | 56 | Eikanger IL | 22:27 |
| 60 | 6 km | Harald Nygård | 51 | FIL AKS-77 | 22:28 |
| 65 | 6 km | Per Laksfors | 49 | Strindheim IL | 25:22 |
| 70 | 6 km | (ingen) | | | |
| 75 | 6 km | (ingen) | | | |
| | | | | | |
| 35 | 10 km | Kristian Monsen | 77 | Ullensaker/Kisa IL | 35:09 |
| 40 | 10 km | Carlos Silva De Brito | 69 | Ogndal IL | 36:54 |
| 45 | 10 km | Terje Olsen | 67 | Byaasen SK | 36:40 |
| 50 | 6 km | Arne Petter Sellæg | 59 | Namdal LK | 24:22 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------|-------------|----|------|----------------------------|----|--------------------|-------|--------|------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|-------|
| 2013 | 05. okt | Levanger | 55 | 4 km | (ingen) | | | 55 | 6 km | Ola Berget | 58 | Ogndal IL | 23:32 | |
| 2013 | 05. okt | Levanger | 60 | 4 km | (ingen) | | | 60 | 6 km | Hermann M. Storflor | 51 | IL Dalebrand | 27:24 | |
| 2013 | 05. okt | Levanger | 65 | 4 km | (ingen) | | | 65 | 6 km | Svein Arne Sjølvberg | 48 | Oppegård IL | 25:55 | |
| 2013 | 05. okt | Levanger | 70 | 4 km | (ingen) | | | 70 | 6 km | Harry Magnar Sollie | 43 | Byåsen IL | 30:45 | |
| 2013 | 05. okt | Levanger | 75 | 4 km | (ingen) | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | | |
| 2012 | 29. sep | Ås | 35 | 6 km | Jessica K. Gunnarsson | 76 | SK Vidar | 23:57 | 35 | 10 km | Kristian Monsen | 77 | Ullensaker/Kisa IL | 34:29 |
| 2012 | 29. sep | Ås | 40 | 6 km | Vigdis Bringedal Holst | 69 | IL Skjalg | 24:15 | 40 | 10 km | Håkon Helge Hjemly | 70 | Tønsberg FIK | 36:43 |
| 2012 | 29. sep | Ås | 45 | 6 km | Solveig Pedersen | 65 | Kristiansands IF | 25:06 | 45 | 10 km | Helge Holthe | 67 | Gjøvik FIK | 37:56 |
| 2012 | 29. sep | Ås | 50 | 4 km | Jorunn Rekkedal | 61 | Ås IL | 16:37 | 50 | 6 km | Arvid Hansen | 60 | Milton Larvik SK | 23:33 |
| 2012 | 29. sep | Ås | 55 | 4 km | Solveig Karlstad | | Stovnerkameratene | 21:14 | 55 | 6 km | Jan Steinsund | 57 | Haugesund IL | 24:29 |
| 2012 | 29. sep | Ås | 60 | 4 km | (ingen) | | | 60 | 6 km | Svein Arne Sjølvberg | 48 | Oppegård IL | 25:27 | |
| 2012 | 29. sep | Ås | 65 | 4 km | Mariann Stenbakk | 44 | Moss IL | 22:56 | 65 | 6 km | Gunnar Lauritz Pedersen | 46 | Lørenskog FIL | 28:56 |
| 2012 | 29. sep | Ås | 70 | 4 km | Eva Carlsen | 40 | Ready | 24:23 | 70 | 6 km | Ove Åserud | 41 | Aurskog-Høland FIL | 29:08 |
| 2012 | 29. sep | Ås | 75 | 4 km | (ingen) | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | | |
| 2012 | 29. sep | Ås | 80 | | (ingen) | | | 80 | 6 km | Ivar Magne Tangen | 30 | Aurskog-Høland FIL | 51:43 | |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 35 | 6 km | Anne Nevin | 73 | Strindheim IL | 21:52 | 35 | 10 km | Kristian Nedregård | 74 | IL Tyrving | 34:18 |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 40 | 6 km | Kathrin Höner | 69 | Strindheim IL | 23:58 | 40 | 10 km | Terje Olsen | 67 | Heimdal IL | 33:53 |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 45 | 6 km | (ingen) | | | 45 | 10 km | Terje Olsen | 65 | Rindal IL | 36:09 | |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 50 | 4 km | (ingen) | | | 50 | 6 km | Arvid Hansen | 60 | Milton Larvik SK | 21:33 | |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 55 | 4 km | (ingen) | | | 55 | 6 km | Even Løkken | 54 | Strindheim IL | 22:12 | |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 60 | 4 km | (ingen) | | | 60 | 6 km | Harald Nygård | 51 | FIL AKS-77 | 22:57 | |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 65 | 4 km | (ingen) | | | 65 | 6 km | Peder Ringdal | 44 | Isfjorden IL | 30:58 | |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 70 | 4 km | (ingen) | | | 70 | 6 km | Hagbart Vebostad | 41 | Strindheim IL | 28:20 | |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 75 | 4 km | (ingen) | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | | |
| 2011 | 18. sep | Strindheim | 80 | | (ingen) | | | 80 | 6 km | Sverre Mikal Myklestad | 31 | Byåsen IL | 33:22 | |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 35 | 6 km | Marit Elisabeth Svegaarden | 73 | IL i BUL | 24:01 | 35 | 10 km | Terje Charles Aggvin | 74 | IL Gular | 29:05 |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 40 | 6 km | (ingen) | | | 40 | 10 km | Terje Olsen | 67 | Heimdal IL | 29:39 | |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 45 | 6 km | May Bente Weng | 65 | IL i BUL | 19:11 | 45 | 10 km | Frode Monsen | 61 | Oppegård IL | 35:03 |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 50 | 4 km | (ingen) | | | 50 | 6 km | Arvid Hansen | 60 | Milton Larvik SK | 18:49 | |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 55 | 4 km | Oddrun Hovsengen | 52 | Lillehammer IF | 18:41 | 55 | 6 km | Even Løkken | 54 | Strindheim IL | 18:47 |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 60 | 4 km | (ingen) | | | 60 | 6 km | Svein Arne Sjølvberg | 48 | Oppegård IL | 20:21 | |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 65 | 4 km | (ingen) | | | 65 | 6 km | Peder Ringdal | 44 | Måndalen IL | 26:36 | |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 70 | 4 km | Signy Henden Rustlie | 38 | Lørenskog FIL | 27:43 | 70 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2010 | 18. sep | Lillehammer | 75 | 4 km | (ingen) | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | | |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 35 | 6 km | Anne Kari Borgersen | 71 | Kristiansands IF | 21:25 | 35 | 10 km | Terje Charles Aggvin | 74 | IL Gular | 30:59 |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 40 | 6 km | Solveig Pedersen | 65 | Kristiansands IF | 20:44 | 40 | 10 km | Bjarte Vik | 69 | Osterøy IL | 31:23 |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 45 | 6 km | Nina Wavik Ytterstad | 62 | SK Vidar | 21:38 | 45 | 10 km | Kjell Raa | 63 | BFG Fana | 34:30 |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 50 | 4 km | (ingen) | | | 50 | 6 km | Sverre Mohagen | 57 | Sandnes IL | 20:12 | |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 55 | 4 km | Trine Bogstad Mangerud | 51 | Ullensaker/Kisa IL | 19:38 | 55 | 6 km | Helge Jacob Horn | 51 | Ski IL | 22:07 |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 60 | 4 km | (ingen) | | | 60 | 6 km | Olaf Knai | 49 | Hurdal IL | 22:14 | |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 65 | 4 km | (ingen) | | | 65 | 6 km | Petter Kildal | 41 | Haga IF | 25:27 | |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 70 | 4 km | Signy Henden Rustlie | 38 | Lørenskog FIL | 27:58 | 70 | 6 km | Henning Høgheim | 39 | Ullensaker/Kisa IL | 28:46 |
| 2009 | 03. okt | Jessheim | 75 | 4 km | (ingen) | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | | |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 35 | 6 km | Runa Bostad | 69 | SK Vidar | 25:01 | 35 | 10 km | Anders Aukland | 72 | IK Tjalve | 32:41 |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 40 | 6 km | Solveig Pedersen | 65 | Kristiansands IF | 27:19 | 40 | 10 km | Helge Holthe | 67 | Gjøvik FIK | 37:00 |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 45 | 6 km | Jorunn Rekkedal | 61 | Ås IL | 25:11 | 45 | 10 km | Helge Dolsvåg | 62 | Kristiansands IF | 35:13 |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 50 | 4 km | May Grytbakk | 54 | Veldre Friidrett | 20:42 | 50 | 6 km | Even Løkken | 54 | Strindheim IL | 25:02 |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 55 | 4 km | Elsa Husa | | Ullensaker/Kisa IL | 24:11 | 55 | 6 km | Øystein Syversen | 52 | Oppstad IL | 25:38 |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 60 | 4 km | Oddbjørg Haakensveen | 45 | Veldre Friidrett | 21:17 | 60 | 6 km | Bjørn Lauglo | 48 | Stovnerkameratene | 27:47 |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 65 | 4 km | Eva Carlsen | 40 | Ready | 25:20 | 65 | 6 km | Ove Åserud | 41 | Aurskog-Høland FIL | 30:47 |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 70 | 4 km | (ingen) | | | 70 | 6 km | Bjørn Tvedt | 38 | Veldre Friidrett | 30:13 | |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 75 | 4 km | (ingen) | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | | |
| 2008 | 13. sep | Oslo/Bø | 80 | | (ingen) | | | 80 | 6 km | Harry Olsen | 27 | Modum FIK | 46:58 | |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 35 | 6 km | Kirsten Melkevik Otterbu | 70 | BFG Fana | 21:18 | 35 | 10 km | Henrik Grøseth | 72 | Rindal IL | 31:35 |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 40 | 6 km | (ingen) | | | 40 | 10 km | Terje Olsen | 67 | Heimdal IL | 32:44 | |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 45 | 6 km | Sharon Broadwell | 61 | SK Vidar | 23:51 | 45 | 10 km | Helge Dolsvåg | 62 | Kristiansands IF | 32:33 |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 50 | 4 km | Anne-Mari Husby Aune | 54 | Strindheim IL | 16:54 | 50 | 6 km | Jim Holtquist | 54 | SK Vidar | 22:03 |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 55 | 4 km | (ingen) | | | 55 | 6 km | Einar Djupå | 49 | IL Fjordglimt | 24:08 | |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 60 | 4 km | (ingen) | | | 60 | 6 km | Harry Magnar Sollie | 43 | Byåsen IL | 26:32 | |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 65 | 4 km | (ingen) | | | 65 | 6 km | Hagbart Vebostad | 41 | Strindheim IL | 26:31 | |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 70 | 4 km | (ingen) | | | 70 | 6 km | Aksel Røste | 35 | IL Runar | 28:20 | |
| 2007 | 23. sep | Rindal | 75 | 4 km | (ingen) | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | | |
| 2006 | 23. sep | Halden | 35 | 6 km | Kirsten Melkevik Otterbu | 70 | BFG Fana | 21:17 | 35 | 10 km | Bjarte Vik | 69 | Osterøy IL | 36:58 |
| 2006 | 23. sep | Halden | 40 | 6 km | Ingunn Monsen | 63 | SK Vidar | 27:12 | 40 | 10 km | Runar Gilberg | 65 | SK Vidar | 38:38 |
| 2006 | 23. sep | Halden | 45 | 6 km | Sharon Broadwell | 61 | SK Vidar | 24:20 | 45 | 10 km | Per Ivar Jakslund | 61 | Bøler IF | 41:35 |
| 2006 | 23. sep | Halden | 50 | 4 km | Undis Nødset | 52 | Florø T&IF | 20:31 | 50 | 6 km | Ole-Johan Garli | 56 | Ullensaker/Kisa IL | 24:24 |
| 2006 | 23. sep | Halden | 55 | 4 km | (ingen) | | | 55 | 6 km | Svein Arne Sjølvberg | 48 | Oppegård IL | 24:55 | |
| 2006 | 23. sep | Halden | 60 | 4 km | Mariann Stenbakk | 44 | Moss IL | 21:03 | 60 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2006 | 23. sep | Halden | 65 | 4 km | (ingen) | | | 65 | 6 km | Gunnar Gaulen | 41 | FIL AKS-77 | 27:18 | |
| 2006 | 23. sep | Halden | 70 | 4 km | (ingen) | | | 70 | 6 km | Aksel Røste | 35 | IL Runar | 28:52 | |
| 2006 | 23. sep | Halden | 75 | 4 km | (ingen) | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | | |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 35 | 4 km | Lene Rørvik | 68 | GTI | 14:52 | 35 | 6.5 km | Carlos Silva De Brito | 69 | Ogndal IL | 20:31 |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 40 | 4 km | Hilde Gjessing | 63 | SK Vidar | 14:08 | 40 | 6.5 km | Abdeslam Naji | 65 | IL i BUL | 21:01 |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 45 | 4 km | Nina Hansteen | 58 | Royal SK | 14:40 | 45 | 6.5 km | Ole-Johan Garli | 56 | Ullensaker/Kisa IL | 22:35 |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 50 | 4 km | Anna Magrethe Tråve | 55 | SK Vidar | 15:15 | 50 | 6.5 km | Jim Holtquist | 54 | SK Vidar | 22:18 |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 55 | | (ingen) | | | 55 | 6.5 km | Svein Arne Sjølvberg | 48 | Oppegård IL | 22:54 | |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 60 | | (ingen) | | | 60 | 6.5 km | Audun Lavik | 44 | Ask Friidrett | 24:32 | |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 65 | | (ingen) | | | 65 | 6.5 km | Bjørn Tvedt | 38 | Veldre Friidrett | 26:08 | |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 70 | | (ingen) | | | 70 | 6.5 km | Aksel Røste | 35 | IL Runar | 27:29 | |
| 2005 | 17. sep | Jessheim | 75 | | (ingen) | | | 75 | 6.5 km | (ingen) | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------|-------------|----|------|-----------------------|----|------------------|-------|----|-------|----------------------|----|--------------------|-------|
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 35 | 6 km | Runa Bostad | 69 | SK Vidar | 21:50 | 35 | 10 km | Bjarte Vik | 69 | Gjesdal IL | 32:53 |
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 40 | 6 km | (ingen) | | | | 40 | 10 km | (ingen) | | | |
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 45 | 6 km | Nina Hansteen | 58 | Royal SK | 24:34 | 45 | 10 km | (ingen) | | | |
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 50 | 4 km | Oddrun Hovsengen | 52 | Lillehammer IF | 19:47 | 50 | 6 km | Jim Holtquist | 54 | SK Vidar | 22:04 |
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 55 | 4 km | (ingen) | | | | 55 | 6 km | Harald Ødegård | 46 | Raumnes & Årnes IL | 23:44 |
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 60 | 4 km | (ingen) | | | | 60 | 6 km | Sigmund Julshamn | 41 | Fræna FIK | 25:23 |
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 65 | 4 km | (ingen) | | | | 65 | 6 km | Aksel Røste | 35 | IL Runar | 26:38 |
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 70 | 4 km | (ingen) | | | | 70 | 6 km | Ari Valdemarsson | 33 | IL Flint | 30:26 |
| 2004 | 18. sep | Lillehammer | 75 | 4 km | (ingen) | | | | 75 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 35 | 6 km | (ingen) | | | | 35 | 10 km | Nils Hetleflåt | | Stord IL | 37:25 |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 40 | 6 km | Ingunn Monsen | 63 | Royal SK | 27:04 | 40 | 10 km | Petter Antonsen | 61 | SK Vidar | 34:59 |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 45 | 6 km | Anna Magrethe Tråve | 55 | Royal SK | 25:24 | 45 | 10 km | Jan Hoel | 58 | SK Vidar | 40:06 |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 50 | 4 km | Haldis Sandnesaunet | 53 | Rye SK | 18:44 | 50 | 6 km | Sigurd Dæhli | | Løten Friidrett | 23:31 |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 55 | 4 km | (ingen) | | | | 55 | 6 km | Bjørn Lauglo | 48 | Stovnerkameratene | 23:52 |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 60 | 4 km | (ingen) | | | | 60 | 6 km | Bjørn Moløkken | 43 | Minerva | 24:14 |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 65 | 4 km | (ingen) | | | | 65 | 6 km | Bjørn Tvedt | 38 | Veldre Friidrett | 25:57 |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 70 | 4 km | (ingen) | | | | 70 | 6 km | Ari Valdemarsson | 33 | IL Flint | 28:43 |
| 2003 | 27. sep | Lørenskog | 75 | 4 km | (ingen) | | | | 75 | 6 km | Svein Ovesen | 28 | Malm IL | 29:37 |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 35 | 6 km | (ingen) | | | | 35 | 6 km | Anders Tornensis | 66 | Kautokeino IL | 20:14 |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 40 | 6 km | Angunn Øvrebø | 62 | GTI | 26:40 | 40 | 6 km | Atle Tanum | 60 | Gjesdal IL | 19:49 |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 45 | 6 km | (ingen) | | | | 45 | 6 km | Yngve Hjørnevik | 56 | BFG Fana | 21:18 |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 50 | 6 km | Sølve Ims Ottesen | 49 | Hinna Friidrett | 27:37 | 50 | 6 km | Sigleif Johansen | 48 | Statkraft Nor | |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 55 | 6 km | (ingen) | | | | 55 | 6 km | Harald Ødegård | 46 | Raumnes & Årnes IL | 22:30 |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 60 | 3 km | Björg Hagen | 42 | GTI | 14:30 | 60 | 3 km | Sigmund Julshamn | 41 | Fræna FIK | 11:36 |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 65 | 3 km | (ingen) | | | | 65 | 3 km | Aksel Røste | 35 | IL Runar | 12:08 |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 70 | 3 km | (ingen) | | | | 70 | 3 km | (ingen) | | | |
| 2002 | 28. sep | Ålgård | 75 | 3 km | (ingen) | | | | 75 | 3 km | Alf Igesund | 27 | IL Gular | 13:41 |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 35 | 3 km | (ingen) | | | | 35 | 6 km | Bjarte Bogstad | 63 | IL Gular | 20:10 |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 40 | 3 km | (ingen) | | | | 40 | 6 km | Jørn Holmen | 58 | Gjesdal IL | 20:57 |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 45 | 3 km | Wenche Lande | 53 | Byåsen IL | 12:57 | 45 | 6 km | Even Løkken | 54 | Strindheim IL | 21:35 |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 50 | 3 km | (ingen) | | | | 50 | 6 km | Einar Djupå | 49 | IL Fjordglimt | 23:13 |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 55 | 3 km | Katharina Mo Berge | 44 | Byåsen IL | 13:20 | 55 | 6 km | (ingen) | | | |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 60 | 3 km | (ingen) | | | | 60 | 3 km | Sigmund Julshamn | 41 | Fræna FIK | 12:19 |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 65 | 3 km | (ingen) | | | | 65 | 3 km | (ingen) | | | |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 70 | 3 km | (ingen) | | | | 70 | 3 km | (ingen) | | | |
| 2001 | 23. sep | Rindal | 75 | 3 km | (ingen) | | | | 75 | 3 km | Asbjørn Klaksvik | | Aure IL | 16:38 |
| 2000 | 16. sep | Lyngdal | | | MANGLER | | | | | | MANGLER | | | |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 35 | 4 km | Berry Bosch | | Strindheim IL | 15:53 | 35 | | (ingen) | | | |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 40 | 4 km | Nina Hansteen | 58 | SK Vidar | 14:60 | 40 | 8 km | Arve Stavø | 58 | Strindheim IL | 28:40 |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 45 | 4 km | Wenche Lande | 53 | Byåsen IL | 16:12 | 45 | 8 km | Oddvar Brå | 51 | Strindheim IL | 27:30 |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 50 | 4 km | Sølve Ims Ottesen | 49 | Hinna Friidrett | | 50 | 8 km | Olav Hestveit | 49 | Inderøy IL | 29:06 |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 55 | 4 km | Katharina Mo Berge | 44 | Byåsen IL | 17:09 | 55 | 8 km | Odd Spjøtvold | 43 | Kyrksæterøra IL | 30:39 |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 60 | 4 km | (ingen) | | | | 60 | 8 km | Nils Undersåker | 39 | Inderøy IL | 30:58 |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 65 | 4 km | Åse Rekkebo | 32 | Byåsen IL | 19:42 | 65 | 8 km | Olav Støhlhaug | 32 | Orkdal IL | 34:48 |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 70 | 4 km | (ingen) | | | | 70 | 8 km | Svein Ovesen | 28 | Malm IL | 37:11 |
| 1999 | 18. sep | Heimdal | 75 | 4 km | (ingen) | | | | 75 | 8 km | Ketil Vennebo | | Beitstad IL | 50:35 |
| 1999 | 18. sep | | 35 | | (ingen) | | | | 35 | 8 km | (ingen) | | | |
| 1998 | 19. sep | Tolga | | | MANGLER | | | | | | MANGLER | | | |
| 1997 | 27. jun | Florø | 35 | 5 km | Ruth Simmenes | 59 | Osterøy IL | 20:22 | 35 | 10 km | Tom Roger Johansen | 59 | BFG Fana | 31:13 |
| 1997 | 27. jun | Florø | 40 | 5 km | Irene Gulli | 57 | Hallingdal FIK | 17:58 | 40 | 10 km | Ger Van Graas | 55 | Hinna Friidrett | 32:38 |
| 1997 | 27. jun | Florø | 45 | 5 km | Aud Jovall | 50 | Veldre Friidrett | 20:47 | 45 | 10 km | Harald Simmenes | 50 | Osterøy IL | 31:44 |
| 1997 | 27. jun | Florø | 50 | 5 km | Liv Astrid Losnegaard | 45 | BFG Fana | 19:53 | 50 | 10 km | Arne Ommundsen | 44 | Frisinn SK | 33:09 |
| 1997 | 27. jun | Florø | 55 | 5 km | Turid Lid | 42 | Hallingdal FIK | 23:51 | 55 | 10 km | Nils Undersåker | 39 | Inderøy IL | 34:12 |
| 1997 | 27. jun | Florø | 60 | 5 km | Sissel Pladsen | 37 | Rennesøy IL | 30:00 | 60 | 10 km | Thorleif Lund | 35 | SK Vidar | 37:56 |
| 1997 | 27. jun | Florø | 65 | | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Olav Støhlhaug | 32 | Orkdal IL | 38:46 |
| 1997 | 27. jun | Florø | 70 | | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Harry Olsen | 27 | Modum FIK | 22:28 |
| 1997 | 27. jun | Florø | 75 | | (ingen) | | | | 75 | 5 km | Trygve Refsnes | 19 | Sola Friidrett | 23:58 |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 35 | 5 km | Jorunn Rekkedal | 61 | Ås IL | 17:24 | 35 | 10 km | Tom Roger Johansen | 59 | BFG Fana | 34:11 |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 40 | 5 km | Anna Magrethe Tråve | 55 | Hallingdal FIK | 18:52 | 40 | 10 km | Erling Askeland | 55 | Haugesund IL | 34:51 |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 45 | 5 km | Petrikke Stiberg | 51 | Bjerkvik IF | 21:23 | 45 | 10 km | Jon Ove Hagen | 50 | Askim IF | 36:44 |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 50 | 5 km | Liv Astrid Losnegaard | 45 | BFG Fana | 20:10 | 50 | 10 km | Per Gunnar Øverland | 45 | IL Sandvin | 33:44 |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 55 | 5 km | Oddveig Støkket | 41 | Veldre Friidrett | 22:06 | 55 | 10 km | Nils Undersåker | 39 | Inderøy IL | 35:48 |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 60 | 5 km | Aud Hjertholm | 32 | Oslo IL | 26:15 | 60 | 10 km | Kåre Hildrum | 36 | Namsos LK | 38:23 |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 65 | 5 km | Martha Olsen | 29 | Gjøvik FIK | 25:60 | 65 | | (ingen) | | | |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Sverre Ebbestad | 26 | Svelvik IF | 24:05 |
| 1996 | 09. aug | Tønsberg | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | Trygve Refsnes | 19 | Sola Friidrett | 22:54 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 35 | 5 km | Nina Hansteen | 58 | SK Vidar | 20:16 | 35 | 10 km | Oddvar Fauskanger | 59 | FIL AKS-77 | 34:52 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 40 | 5 km | Anna Magrethe Tråve | 55 | Hallingdal FIK | 20:30 | 40 | 10 km | Even Løkken | 54 | Strindheim IL | 34:11 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 45 | 5 km | Aud Jovall | 50 | Veldre Friidrett | 22:49 | 45 | 10 km | Harald Simmenes | 50 | Osterøy IL | 34:46 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 50 | 5 km | Liv Astrid Losnegaard | 45 | BFG Fana | 21:29 | 50 | 10 km | Bjørn Moløkken | 43 | Raumnes & Årnes IL | 35:57 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 55 | 5 km | (ingen) | | | | 55 | 10 km | Kåre Guldbakke | 40 | Vang IL | 38:57 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 60 | 5 km | (ingen) | | | | 60 | 10 km | Knut Austlid | 31 | Hamar IL | 38:44 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 65 | 5 km | Martha Olsen | 29 | Gjøvik FIK | 28:05 | 65 | 10 km | Kåre Bjørn Olsen | 29 | Froland IL | 43:13 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Jakob Kjersem | 25 | Ålesund FIK | 22:38 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | Trygve Refsnes | 19 | Sola Friidrett | 25:50 |
| 1995 | 11. aug | Bismo | 80 | | (ingen) | | | | 80 | 5 km | Truls Stenmark | 13 | Moss IL | 30:59 |
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 35 | 5 km | Nina Hansteen | 58 | Minerva | 18:15 | 35 | 10 km | Per Briskelund | 59 | Gjøvik FIK | 32:04 |
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 40 | 5 km | Ingvild Lein | 52 | Frosta IL | 18:25 | 40 | 10 km | Arne Rislaa | 53 | Kristiansands IF | 32:01 |
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 45 | 5 km | Mona Raabe | 48 | Kongsvinger IL | 21:59 | 45 | 10 km | Svein Arne Sjølvberg | 48 | Ski IL | 33:39 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------|--------------|----|------|-----------------------|----|------------------|-------|----|-------|---------------------|----|--------------------|-------|
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 50 | 5 km | (ingen) | | | | 50 | 10 km | Steinar Skaret | 42 | Lørenskog FIL | 36:24 |
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 55 | 5 km | (ingen) | | | | 55 | 10 km | Thorleif Lund | 35 | Drøbak-Frogn IL | 36:22 |
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 60 | 5 km | (ingen) | | | | 60 | 10 km | Ivan Wilhelmsen | 34 | TUIL Tromsdalen | 36:31 |
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Leif Kirkerud | 27 | IF Birkebeineren | 45:43 |
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Anders Bergo | | IL Koll | 27:20 |
| 1994 | 23. apr | Oslo/Nø | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | Torgeir Stein | 19 | Raufoss IL | 27:33 |
| 1993 | | | | | MANGLER | | | | | | MANGLER | | | |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 35 | 5 km | Marianne Move | | Nesodden IF | 20:28 | 35 | 10 km | (ingen) | | | |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 40 | 5 km | Nina Keilmann | | Nesodden IF | 25:03 | 40 | 10 km | Morten Thorsby | | Nesodden IF | 36:24 |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 45 | | (ingen) | | | | 45 | 10 km | (ingen) | | | |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 50 | | (ingen) | | | | 50 | 10 km | (ingen) | | | |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 55 | | (ingen) | | | | 55 | 10 km | Thorleif Lund | 35 | Drøbak-Frogn IL | 39:48 |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 60 | | (ingen) | | | | 60 | | (ingen) | | | |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 65 | | (ingen) | | | | 65 | | (ingen) | | | |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 70 | | (ingen) | | | | 70 | | (ingen) | | | |
| 1992 | 25. apr | Nesodden | 75 | | (ingen) | | | | 75 | | (ingen) | | | |
| 1991 | | | | | MANGLER | | | | | | MANGLER | | | |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 35 | 5 km | (ingen) | | | | 35 | 10 km | Even Løkken | 54 | Strindheim IL | 32:32 |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 40 | 5 km | Turid Bergmann | 49 | Sjetne IL | 25:59 | 40 | 10 km | Gunnar Pedersen | 46 | SK Vidar | 33:29 |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 45 | 5 km | Katharina Mo Berge | 44 | Byåsen IL | 23:22 | 45 | 10 km | Lars Olav Fatland | 44 | Hylsfjorden IL | 33:15 |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 50 | 5 km | Gerd Glomnes Karlsen | 40 | Byåsen IL | 23:54 | 50 | 10 km | Nils Undersåker | 39 | Inderøy IL | 34:59 |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 55 | 5 km | Åse Rekkebo | 32 | Byåsen IL | 24:56 | 55 | 10 km | Torleif Rekkebo | 32 | Nidelv IL | 37:42 |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 60 | 5 km | Marian Lunde | 27 | Sylling IF | 38:02 | 60 | 10 km | Kåre Oksavik | 29 | Hareid IL | 37:36 |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Erland Madsen | 25 | Tynset IL | 41:52 |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Lars Øye | 19 | Oppdal IL | 31:17 |
| 1990 | 23. mai | Hasselvika | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | (ingen) | | | |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 35 | 5 km | (ingen) | | | | 35 | 10 km | Per Pedersen | | SK Vidar | 31:58 |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 40 | 5 km | Marit Larsen | 46 | Mjøndalen IF | 19:02 | 40 | 10 km | Gunnar B. Solfjeld | 49 | Tvedestrand T&IF | 31:39 |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 45 | 5 km | Lise Haugaa | 43 | Kristiansands IF | 18:46 | 45 | 10 km | Lars Olav Fatland | 44 | Sauda IL | 33:19 |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 50 | 5 km | (ingen) | | | | 50 | 10 km | Willy Haugen | 37 | IK Våg | 34:14 |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 55 | 5 km | (ingen) | | | | 55 | 10 km | Ivan Wilhelmsen | 34 | IL i BUL Tromsø | 33:51 |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 60 | 5 km | (ingen) | | | | 60 | 10 km | Leif Kirkerud | 27 | Mjøndalen IF | 41:55 |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | (ingen) | | | |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Gudmund Straume | 18 | Drangedal IL | 20:02 |
| 1989 | 27. mai | Kristiansand | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | (ingen) | | | |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 35 | 5 km | Liv Foss | 51 | Sørum IL | 19:50 | 35 | 10 km | Øystein Syversen | 52 | Kongsvinger IL | 27:49 |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 40 | 5 km | Björg Moen | 47 | Sørum IL | 16:47 | 40 | 10 km | Paul Dahl | 44 | Hadeland FIK | 27:35 |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 45 | 5 km | (ingen) | | | | 45 | 10 km | Kjell Botten | 41 | Urædd Friidrett | 29:26 |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 50 | 5 km | Solveig Nyberg | 37 | Rena IL | 18:59 | 50 | 10 km | Ivan Wilhelmsen | 34 | IL i BUL Tromsø | 29:54 |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 55 | 5 km | (ingen) | | | | 55 | 10 km | Thor Kojala | 32 | Ringerike FIK | 32:51 |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 60 | 5 km | Kirsten Lien Skarsvåg | 26 | Gjerdrum IL | 25:56 | 60 | 10 km | Leif Kirkerud | 27 | Mjøndalen IF | 34:36 |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Kristian Skarsvåg | 22 | Gjerdrum IL | 37:21 |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Hans Norengen | 17 | Hurdal IL | 18:58 |
| 1988 | 14. mai | Hurdal | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | (ingen) | | | |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 35 | 5 km | Britt Hjelseth | 51 | IL Bryn | 26:29 | 35 | 10 km | Kjell Holmgren | 48 | FIK Stein | 36:44 |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 40 | 5 km | Katharina Mo Berge | 44 | Byåsen IL | 21:05 | 40 | 10 km | Kåre Christoffersen | 47 | Kristiansands IF | 34:50 |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 45 | 5 km | Björg Solheim | 40 | Elverum IL | 21:53 | 45 | 10 km | Arvid Ryen | 41 | Vågå IL | 36:33 |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 50 | 5 km | (ingen) | | | | 50 | 10 km | Torbjørn Viken | 36 | Øyer IL | 38:03 |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 55 | 5 km | Åse Rekkebo | 32 | Byåsen IL | 22:58 | 55 | 10 km | Thor Kojala | 32 | Ringerike FIK | 39:13 |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 60 | 5 km | Marian Lunde | 27 | Sylling IF | 35:42 | 60 | 10 km | Jakob Kjersem | 25 | Vågstranda IL | 40:51 |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Mathias Bergseth | 21 | Molde Olymp | 44:17 |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Hans Norengen | 17 | Hurdal IL | 22:29 |
| 1987 | 04. sep | Vågstranda | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | (ingen) | | | |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 35 | 5 km | Brit Lisbeth Reitan | 48 | Ranheim IL | 17:30 | 35 | 10 km | Bjørn Fuglerud | 51 | Raumnes & Årnes IL | 31:45 |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 40 | 5 km | Marit Larsen | 46 | Bjørndalen | 19:18 | 40 | 10 km | Paul Dahl | 44 | Lensbygda SK | 33:18 |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 45 | 5 km | Björg Solheim | 40 | Elverum IL | 19:33 | 45 | 10 km | Styrk Lote | 40 | Sandnes IL | 33:32 |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 50 | 5 km | (ingen) | | | | 50 | 10 km | Torbjørn Viken | 36 | Gausdal FIK | 34:18 |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 55 | 5 km | Ingrid Rusten | 31 | Vågå IL | 24:46 | 55 | 10 km | Knut Austlid | 31 | Hamar IL | 36:02 |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 60 | 5 km | (ingen) | | | | 60 | 10 km | Erland Madsen | 25 | Tynset IL | 38:11 |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Harald Eriksen | 20 | Hof IL | 41:42 |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Anders Solemsløk | 15 | SK Wing | 22:28 |
| 1986 | 24. mai | Lalm | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | Håkon Strand | 09 | Ringerike FIK | 36:52 |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 35 | 5 km | Björg Moen | 47 | Nittedal IL | 18:05 | 35 | 10 km | Kåre Christoffersen | 47 | Kristiansands IF | 30:58 |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 40 | 5 km | Oddbjørg Haakensveen | 45 | Veldre Friidrett | 18:52 | 40 | 10 km | Gunnar Hundhammer | 44 | Hokåsen IL | 31:10 |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 45 | 5 km | Björg Solheim | 40 | Elverum IL | 20:06 | 45 | 10 km | Torbjørn Viken | 36 | Gausdal FIK | 32:57 |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 50 | 5 km | (ingen) | | | | 50 | 10 km | Ingvar Halvorsen | 35 | Sørum IL | 33:08 |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 55 | 5 km | (ingen) | | | | 55 | 10 km | Oddvar Barhaugen | 30 | Lalm IL | 36:14 |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 60 | 5 km | (ingen) | | | | 60 | 10 km | Jan Kystad | 25 | SK Freidig | 36:37 |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Harald Eriksen | 20 | Hof IL | 40:55 |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | (ingen) | | | |
| 1985 | 18. mai | Risberget | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | Håkon Strand | 09 | Ringerike FIK | 33:45 |
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 35 | 5 km | Britt Høyiby | | Ranheim IL | 18:49 | 35 | 10 km | Kåre Christoffersen | 47 | Kristiansands IF | 34:43 |
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 40 | 5 km | Björg Solheim | 40 | Elverum IL | 21:11 | 40 | 10 km | Odd Spjøtvold | 43 | Kyrksæterøra IL | 35:26 |
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 45 | 5 km | Olaug Kvam | 39 | Inderøy IL | 24:20 | 45 | 10 km | Arnt Andøl | 38 | U&IL Glimt | 35:29 |
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 50 | 5 km | (ingen) | | | | 50 | 10 km | (ingen) | | | |
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 55 | 5 km | (ingen) | | | | 55 | 10 km | (ingen) | | | |
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 60 | 5 km | (ingen) | | | | 60 | 10 km | (ingen) | | | |
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Tor Holseth | | Bodø OIF | 44:52 |
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Peder Arnesen | 14 | Ringerike FIK | 27:18 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------|--------------|----|------|----------------------|----|--------------|-------|----|-------|---------------------|----|-------------------------|-------|
| 1984 | 19. mai | Sundsand | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | Håkon Strand | 09 | Ringerike FIK | 35:03 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 35 | 5 km | Inger Brøndbo Sellæg | 48 | Romedal IL | 17:32 | 35 | 10 km | Kåre Christoffersen | 47 | Kristiansands IF | 29:55 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 40 | 5 km | Björg Solheim | 40 | Elverum IL | 18:22 | 40 | 10 km | Jan Voje | 42 | Gjerpen IF | 29:43 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 45 | 5 km | (ingen) | | | | 45 | 10 km | Willy Haugen | 37 | IK Våg | 31:20 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 50 | 5 km | Liv Warland | 31 | IL Skjalg | 25:43 | 50 | 10 km | Thor Kojala | 32 | Ringerike FIK | 33:30 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 55 | 5 km | (ingen) | | | | 55 | 10 km | Erland Madsen | 25 | Tynset IL | 35:33 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 60 | 5 km | (ingen) | | | | 60 | 10 km | Trygve Rygg | 21 | Ås IL | 40:29 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Hans Norengen | 17 | Hurdal IL | 39:05 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Håkon Strand | 09 | IF Liv | 29:09 |
| 1983 | 14. mai | Kristiansand | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | (ingen) | | | |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 35 | 5 km | Björg Moen | 47 | IL i BUL | 18:22 | 35 | 10 km | Arne Moen | 44 | Raumnes & Årnes IL | 30:45 |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 40 | 5 km | Björg Solheim | 40 | Elverum IL | 18:42 | 40 | 10 km | Hans Sejrup | 39 | IL Gneist | 30:55 |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 45 | 5 km | Astri Tangen | 33 | Sørbråten IL | 19:37 | 45 | 10 km | Ivar Malerud | 36 | Sørbråten IL | 32:51 |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 50 | 5 km | (ingen) | | | | 50 | 10 km | Knut Austlid | 31 | Hamar IL | 33:57 |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 55 | 5 km | (ingen) | | | | 55 | 10 km | Jan Kystad | 25 | SK Freidig | 35:16 |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 60 | 5 km | (ingen) | | | | 60 | 10 km | Eiler Nygårseter | 22 | Kongsvinger IL | 39:07 |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 65 | 5 km | (ingen) | | | | 65 | 10 km | Oddvar Lie | 16 | Høybråten og Stovner IL | 40:21 |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 70 | 5 km | (ingen) | | | | 70 | 5 km | Thorvald Roa | 12 | Sokna IL | 28:07 |
| 1982 | 22. mai | Sokna | 75 | 5 km | (ingen) | | | | 75 | 5 km | (ingen) | | | |