

Kvinner 23-34 3000 meter

| | | | | |
|---|----|--------------------------|------------------|----------|
| 1 | 26 | Heidi Hestmark (86) | Namdal Løpeklubb | 9.57.76 |
| 2 | 31 | Hilde Vigdis Larsen (81) | Namdal Løpeklubb | 11.59.54 |
| 3 | 36 | Anne Inger Mørtvedt (89) | Namdal Løpeklubb | 12.03.82 |

Kvinner 35-49 3000 meter

| | | | | |
|---|----|--------------------------|------------------|----------|
| 1 | 32 | Hanne Flaas (76) | Namdal Løpeklubb | 11.57.61 |
| 2 | 34 | Hild Sissel Vannebo (68) | Namdal Løpeklubb | 12.13.92 |
| 3 | 25 | Anita Fossheim (75) | Namdal Løpeklubb | 13.36.05 |

Menn 15-22 3000 meter

| | | | | |
|---|----|---------------------|------------------|----------|
| 1 | 29 | Lars Jønvik (93) | Namdal Løpeklubb | 9.56.12 |
| 2 | 41 | Adrian Thorsen (95) | Namdal Løpeklubb | 10.34.16 |

Menn 35-49 3000 meter

| | | | | |
|----|----|------------------------|------------------|----------|
| 1 | 35 | Tor Morten Kligen (68) | Namdal Løpeklubb | 9.46.37 |
| 2 | 28 | Solomon Geremen (80) | Namdal Løpeklubb | 9.47.05 |
| 3 | 27 | Jan Olav Smalås (76) | Namdal Løpeklubb | 9.47.74 |
| 4 | 24 | Ole Leirvik (72) | Namdal Løpeklubb | 10.34.10 |
| 5 | 40 | Roar Brøndbo (69) | Namdal Løpeklubb | 10.55.14 |
| 6 | 39 | Mathias Mørkved (66) | Spillum IL | 11.25.63 |
| 7 | 37 | Vidar Nufsfjord (71) | Namdal Løpeklubb | 11.38.75 |
| 8 | 33 | Andreas Vannebo (68) | Spillum IL | 11.52.65 |
| 9 | 38 | Rune Kongsmo (68) | Namdal Løpeklubb | 12.02.91 |
| 10 | 30 | Leif Arve Sve (68) | Namdal Løpeklubb | 12.24.86 |