

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 3000m hinder / Men - 3000m steeplechase

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm menn 35-39 år / Men 35-39 years - 10:20.00/10:20.0

8:34.56	(3)B	Tom Erling Kårbø, Stord IL	(89)	Brüssel, BEL	25.05.2024
8:47.5	(1)	Jan Voje, Gjerpen IF	(42)	Oslo/Bi	20.06.1978
8:54.95	(3)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Ravnanger	01.08.1998
8:56.81	(4)	Steinar Gressløs, Sørums IL	(53)	Moss	02.09.1989
9:10.2	(1)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Bergen/Kr	06.09.1968
9:11.5	(2)	Gunnar Bentdal, Lillehammer IF	(43)	Oslo/Bi	28.05.1979
9:12.7	(1)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Øvre Årdal	16.08.1981
9:14.6	(1)	Terje Gautvik, Fræna FIK	(61)	Straumsnes	16.07.1998
9:22.1	(1)	Finn Sjølie, Holmen IF	(43)	Oslo/Bi	16.08.1979
9:22.3	(5)	Harald Ødegård, Raumsnes & Årnes IL	(46)	Oslo/St	21.05.1981
		(10)			
9:23.2	(8)	Torbjørn Paule, IF Sturla	(39)	Oslo/Bi	25.05.1977
9:23.89	(5)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Lillehammer	01.08.2009
9:24.1	(5)A	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	19.07.1978
9:24.2	(1)	Truls Møkleby, IL i BUL-Tromsø	(51)	Mo i Rana	05.07.1986
9:24.46	(2)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Stavanger	24.08.1986
9:24.53	(6)	Roger Gjølvaag, Lillehammer IF	(56)	Jessheim	28.05.1992
9:25.0	(1)	Arne Moen, Raumsnes & Årnes IL	(44)	Årnes	09.09.1981
9:25.3	(2)	Odd Bratland, Namsen FIF	(43)	Steinkjer	23.09.1979
9:29.2	(1)	Gunnar Hundhammer, IL i BUL	(44)	Jessheim	22.08.1980
9:30.49	(6)	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Lillehammer	01.08.2009
		(20)			
9:32.71	(1)	Bjarne Gjørde, Hallingdal FIK	(60)	Tønsberg	10.08.1996
9:33.52	(5)B	Øystein Havrevoll, Ås IL	(50)	Moss	18.07.1987
9:33.8	(1)	Robert Hermansen, Sandnes IL, Finnmark	(39)	Sandnes, Finnmark	13.08.1974
9:34.20	(4)	Aage Odjell, IL Gneist	(46)	Alesund	11.07.1982
9:36.24	(6)	Olav Doksrød, Gjerpen IF	(52)	Grimstad	20.06.1987
9:37.0	(1)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Kristiansand	10.09.1985
9:38.4	(2)	Odd Mikael Harstad, Sørums IL	(44)	Årnes	12.09.1979
9:40.18	(2)	Arne Hugo Hansen, Tromsdalen UIL	(55)	Tromsø	22.06.1991
9:42.1	(4)	Frank Hatling, Rana FIK	(58)	Mosjøen	11.07.1993
9:42.5	(1)	Stein Ulseth, Ullensaker-Sørums FIK	(52)	Jessheim	22.08.1990
		(30)			
9:42.6	(13)	Thor Kojala, Ringerike FIK	(32)	Fana	16.08.1969
9:43.1	(10)	Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Oslo/Bi	13.09.1979
9:43.1	(1)	Kristian Stensæter, Hadeland FIK	(51)	Kristiansand	12.08.1990
9:43.6	(3)	Eigill Fareth, IL i BUL-Tromsø	(42)	Tromsø	06.06.1979
9:43.98	(2)	Karl Sebak, IL i BUL-Tromsø	(49)	Tromsø	24.08.1985
9:45.5	(7)	Halvor Bævre, Fana IL	(45)	Fana	19.06.1983
9:46.1	(5)	Ernst Sølvberg, Gjøvik FIK	(42)	Jessheim	21.08.1978
9:48.8	(7)	Ole Henden Mathisen, Brunlanes IL	(45)	Porsgrunn/Kj	24.08.1980
9:50.3	(1)=	Nils Martin Nymo, Målselv IL	(45)	Moen i Målselv	25.07.1980
9:50.3	(1)=	Odd A. Tronstad, Bardu IL	(45)	Moen i Målselv	25.07.1980
		(40)			
9:51.26	(5)	Asbjørn Kolstø, Avaldsnes IL	(52)	Sandnes	20.09.1987
9:52.6	(3)	Egil Myhre, Oppsal IF	(39)	Oslo/Bi	10.10.1974
9:52.8	(1)	Rolf Waade, IL Malm	(27)	Meråker	28.07.1962
9:54.0	(3)	Harald Hovi, Gjerpen IF	(55)	Skien	29.08.1990
9:54.2	(2)	Jan Ankervold, Mo IL	(51)	Mo i Rana	11.09.1986
9:54.23	(6)	Guttorm Rørheim, Froland IL	(44)	Porsgrunn	09.09.1980
9:54.3	(7)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Fana	17.08.1980
9:54.3	(1)	Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	Oslo/St	22.08.1982
9:56.25	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Moss	22.08.2009
9:56.7	(8)	Bjarne Kalgraff, Eikanger IL	(46)	Fana	10.10.1981
		(50)			
9:57.2		Gunnar Pedersen, IL i BUL	(46)	Jessheim	24.08.1981
9:57.9		Odd Kinnsbekken, Ullensaker/Kisa IL	(48)	Jessheim	22.08.1983
9:58.4	(3)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Oslo/Bi	21.08.1949
9:59.0	(3)B	Olav Aatto, Steinkjer I&FK	(44)	Steinkjer	16.07.1980
9:59.3	(4)	Andor Voje, IF Urædd	(42)	Gjerpen	13.06.1979
9:59.6		Sverre Olsen, Sørbråten IL	(47)	Jessheim	22.08.1983
10:00.60		Ole Harald Skolt, Ullensaker-Sørums FIK	(53)	Bjørkelangen	14.06.1991
10:01.0	(1)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Trondheim/St	25.08.1960
10:03.0		Rolf Oterkil, IF Urædd	(45)	Porsgrunn/Kr	23.08.1980
10:03.2		Per Slungård, Tistedalen T&IF	(37)	Sarpsborg	04.08.1972
		(60)			

10:03.2	(1)	Nils Isak Hætta, Kautokeino IL	(61)	Lakselv	07.09.1996
10:03.3		Arnt K. Haug, Hokåsen IL	(50)	Jessheim	28.08.1986
10:03.83	(1)	Jarle Risa, Undheim IL	(76)	Stavanger/St	15.09.2012
10:04.4	(1)	Ingvar Halvorsen, Eidsvold IF	(35)	Jessheim	25.08.1973
10:06.2		Hans Emil Frøiland, Sandnes IL	(39)	Stavanger	28.08.1974
10:07.0	(1)	Ingvald Tjørnholm, Kvinesdal IL	(39)	Kvinesdal	07.09.1975
10:11.6	(4)	Knut H. Rossbach, Gjerpen IF	(53)	Larvik/Lo	01.07.1989
10:12.2	(3)	Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø/As	24.08.1969
10:12.8	(5)	Einar Uleberg, Kristiansands IF	(53)	Larvik/Lo	01.07.1989
10:13.31	(2)	Bjarte Vik, Osterøy IL	(69)	Fana	12.10.2005
		(70)			
10:14.2	(2)	Kai Øby, Varteig IL	(58)	Moss	13.09.1994
10:14.4	(2)	Otto Sundt, Bodø & Omegns IF	(32)	Bodø/As	04.09.1968
10:15.2	(3)	Per Felde, IL Gular	(37)	Byrkjelo	17.07.1976
10:15.3	(2)	Øystein Ramfjord Johansen, Halden IL	(66)	Halden	26.09.2002
10:16.8		Malvin Stein, Namdalseid IL	(48)	Steinkjer	03.09.1983
10:17.2	(3)	Roy Jensen, T&IF Viking, Bergen	(31)	Bergen/Kr	07.09.1966
10:17.7		Knut Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(44)	Jessheim	22.08.1980
10:17.72	(1)	Jan Fagerheim, FIK BFG Fana	(59)	Florø	28.06.1997
10:18.2		Harald Mikalsen, Bodø & Omegns IF	(46)	Bodø	31.08.1983
10:18.7		Øystein Dalbakk, Aurskog-Høland FIL	(47)	Jessheim	20.08.1982
		(80)			
10:18.8	(10)	Steinar Aasheim, Stord T&IL	(42)	Fana	10.10.1981
10:18.8	(2)	Juul Sverre Stener, Oslo Politis IL	(47)	Oslo/St	22.08.1982
10:19.2		Per Gundersrud, IL Tyrving	(23)		.1961
10:19.6	(8)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	23.09.1994

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

9:20.07	(5)MS	Frew Zenebe Brkineh, Sandnes IL (ETH)	(84)	Fana	19.09.2020
9:41.49	(4)	Ingemar Nordvall, Sandnes IL (SWE)	(51)	Sandnes	20.09.1987
9:59.27	(1)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (AUS)	(62)	Lillehammer	23.09.1999

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm menn 40-44 år / Men 40-44 years - 10:45.00/10:45.0

9:18.2	(1)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	06.09.1980
9:21.44	(10)	Jan Voje, Gjerpen IF	(42)	Porsgrunn	14.08.1982
9:28.8	(10)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Oslo/St	16.07.1986
9:29.78	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Fana	26.08.2003
9:37.4	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Knarvik	29.09.1993
9:38.37	(4)	Gunnar Bjørn Solfeldt, Tvedestrand T&IF	(49)	Budapest, HUN	02.07.1990
9:40.7	(1)	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Jessheim	19.08.1988
9:43.7		Torbjørn Paule, IF Sturla	(39)	Oslo/St	04.09.1980
9:44.3	(2)	Arne Moen, Raumnnes & Årnes IL	(44)	Jessheim	21.08.1987
9:45.70	(7)	Sigbjørn Tonning, Øystese IL	(44)	Roma, ITA	27.06.1985
		(10)			
9:48.6	(6)	Tor Veivle, IL Fri	(40)	Fana	10.10.1982
9:48.7	(7)	Hans Sejrup, IL Gneist	(39)	Fana	10.10.1982
9:52.25	(6)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	12.08.1984
9:53.2	(2)	Aage Odffjell, IL Gneist	(46)	Leirvik	22.06.1986
9:54.1	(4)	Finn Magnar Hagen, Rena IL	(40)	Romedal	20.08.1982
9:54.3	(2)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Fana	31.07.1986
9:55.9	(3)	Odd Bratland, Namsen FIF	(43)	Steinkjer	19.06.1986
10:03.5	(13)	Steinar Aasheim, Stord T&IL	(42)	Fana	10.10.1982
10:03.9		Gunnar Hundhammer, IL i BUL	(44)	Oslo/St	25.09.1984
10:04.27	(4)	Svein Olav Krakstad, IK Grane	(81)	Björlanda, SWE	13.08.2024
		(20)			
10:04.3		Ernst Sølvberg, Gjøvik FIK	(42)	Jessheim	22.08.1983
10:06.2		Styrk Lote, Gjesdal IL	(40)	Stavanger	05.07.1981
10:10.7		Steinar Gressløs, Ullensaker/Kisa IL	(53)	Jessheim	18.08.1993
10:12.5	(1)	Arne Hugo Hansen, Tromsdalen UIL	(55)	Mo i Rana	22.06.1996
10:15.9		Odd A. Tronstad, IL i BUL-Tromsø	(45)		.1986
10:17.39		Terje Roness, Haugesund IL	(45)	Haugesund	23.06.1985
10:17.8	(8)B	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Oslo/St	15.08.1977
10:19.9	(1)	Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Odda	25.09.1986
10:23.2		Tor Lund, Larvik T&IF	(40)		.1980
10:23.51	(1)	Stein Ulseth, Hurdal IL	(51)	Bjerkelangen	08.08.1992
		(30)			
10:25.2	(2)	Einar Nymark, Nymark IL	(12)	Bergen/Kr	07.08.1953
10:25.6		Knut Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(44)	Jessheim	20.08.1984
10:25.7		Odd Mikael Harstad, Ullensaker/Kisa IL	(44)	Jessheim	20.08.1984
10:26.3		Egil Myhre, IL Vestar	(39)	Jessheim	24.08.1981
10:26.4		Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF	(42)	Bodø	24.08.1983
10:29.0		Ragnar Berg Johnsen, Nesbyen IL	(43)	Nesbyen	07.08.1983
10:29.1		Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	Jessheim	21.08.1987
10:29.7		Halvard Skiri, Kongsvinger IL	(43)		.1985
10:31.6		Ole Harald Skolt, Ullensaker/Kisa IL	(53)	Jessheim	16.08.1995
10:33.3	(2)	Svein Hillestad, Kristiansands IF	(48)	Larvik/Lo	01.07.1989
		(40)			

10:36.48	(4)	Vidar Mathisen, Askim IF	(63)	Askim	20.09.2003
10:36.5		Åge Årdal, Sørums IL	(45)	Jessheim	21.08.1987
10:38.2		Anstein Gjengedal, Lørenskog FIL	(44)	Jessheim	17.08.1984
10:38.3		Jens Johansen, Fjordgård IL	(35)		.1979
10:39.5		Sverre Aksland, Stegaberget IL	(49)	Haugesund	24.09.1991
10:40.7		Jan Rustad, Ullensaker/Kisa IL	(40)	Jessheim	22.08.1980
10:41.9		Gunnar Pedersen, SK Vidar	(46)		.1987
10:43.2		Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Jessheim	23.08.1978
10:43.97	(6)	Tore Bredesen, Rjukan IL	(61)	Oslo/Bi	31.07.2001

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

10:10.31	(1)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (AUS)	(62)	Brumunddal	03.07.2005
----------	-----	--------------------------------------	------	------------	------------

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm menn 45-49 år / Men 45-49 years - 11:10.00/11:10.0

9:16.1	(2)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Ørsta	02.09.1984
9:36.8	(1)	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Lillehammer	25.07.1989
9:39.51	(1)	Ole Kristian Heggheim, Kristiansand LK	(72)	Málaga, ESP	07.09.2018
9:42.48	(4)B	Harald Ødegård, Raumes & Arnes IL	(46)	Voss	25.07.1992
9:44.94	(2)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Cesenatico, ITA	19.09.1998
9:51.48	(2)	Torbjørn Skarpeteig, Øyestad IF	(47)	Kristiansand	29.06.1992
10:10.2		Ernst Sølvsberg, Gjøvik FIK	(42)	Jessheim	21.08.1987
10:17.7	(2)	Gunnar Hundhammer, Hokåsen IL	(44)	Larvik/Lo	01.07.1989
10:17.88	(2)	Styrk Lote, Sandnes IL	(40)	Malmö, SWE	30.07.1986
10:19.5		Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Arnes	12.09.1979
(10)					
10:20.84	(6)	Per Gunnar Øverland, IL Sandvin	(45)	Kristiansand	29.06.1992
10:21.15	(1)	Terje Gautvik, IL Molde-Olymp	(61)	Tønsberg	16.08.2008
10:21.9	(1)	Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Odda	24.09.1987
10:26.3		Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Trondheim/Le	22.07.1986
10:27.34	(1)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Carolina, PUR	13.07.2003
10:30.0		Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL	(41)	Jessheim	28.08.1989
10:31.48	(2)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Byrkjelo	10.08.1991
10:34.25	(1)	Tom Kenneth Ilagsmoen, Steinkjer FIK	(78)	Stjørdal	22.06.2024
10:34.8		Ragnar Berg Johnsen, Nesbyen IL	(43)	Jessheim	23.08.1989
10:35.0	(5)	Kåre Oksavik, Hareid IL	(29)	Göteborg, SWE	11.08.1977
(20)					
10:35.4		Ingvar Halvorsen, Sørums IL	(35)	Jessheim	23.08.1982
10:36.4	(4)	Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF	(41)	Larvik/Lo	01.07.1989
10:36.6		Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Fana	08.07.1981
10:37.32	(10)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Malmö, SWE	26.07.1996
10:40.45	(6)	Arne Hugo Hansen, Tromsdalen UIL	(55)	Jyväskylä, FIN	15.07.2000
10:41.9		Halvard Skiri, Kongsvinger IL	(43)	Kongsvinger	07.09.1988
10:42.9		Terje Olstad, Stovnerkameratene	(45)	Jessheim	21.08.1991
10:52.54		Sverre Aksland, Stegaberget IL	(49)	Frakkagjerd	04.06.1994
10:55.7		Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)		.1985
10:55.8		Viktor Larsen, Sørums IL	(31)	Jessheim	20.08.1980
(30)					
10:56.38	(7)	Odd Tore Bjerkheim, Aurskog-Høland FIL	(38)	Roma, ITA	27.06.1985
10:58.97	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Stjørdal	02.08.2003
11:00.5	(3)	Einar Josef Berger, Oslo Politis IL	(36)	Larvik/Lo	09.08.1981
11:00.6		Øyvind Fagersand, Aurskog-Høland FIL	(46)	Bjerkelangen	14.08.1991
11:03.7		Odd Ivar Storløkken, Lørenskog FIL	(36)	Jessheim	24.08.1981
11:03.8		Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Jessheim	18.09.1974
11:04.06	(2)	Asbjørn Kolstø, Avaldsnes IL	(52)	Oslo/St	08.08.1998
11:04.32	(1)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	25.06.2005
11:05.2	(4)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	25.06.2008
11:06.2		Tor Olsen, Silsand OIL	()	Moen i Målselv	02.08.1985
(40)					
11:06.85	(3)	Einar Uleberg, Kristiansands IF	(53)	Oslo/St	08.08.1998

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

11:05.10	(1)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (AUS)	(62)	Moss	22.08.2009
----------	-----	--------------------------------------	------	------	------------

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm menn 50-54 år / Men 50-54 years - 12:00.00/12:00.0

9:38.6	(1)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	10.06.1989
10:18.8	(2)	Ernst Larsen, Ranheim IL	(26)	Göteborg, SWE	11.08.1977
10:22.01	(1)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Durban, RSA	27.07.1997
10:26.66	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Århus, DEN	01.08.2004
10:34.29	(1)	Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Byrkjelo	10.08.1991
10:34.8	(2)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Hannover, GER	01.08.1979
10:36.7	(2)	Kåre Oksavik, Hareid IL	(29)	Helsinki, FIN	10.08.1980
10:38.98	(2)	Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL	(41)	Byrkjelo	10.08.1991
10:39.33	(2)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Athen, GRE	06.06.1994
10:43.6		Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Årnes	04.07.1984
(10)					
10:53.44	(2)	Jens Johansen, Fjordgård IL	(35)	Pori, FIN	01.08.1987
10:55.01	(5)	Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Fana	04.07.1984
10:57.90	(2)	Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF	(41)	Glostrup, DEN	29.06.1991
10:58.13	(2)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Leirvik	06.08.1994
10:58.5	(5)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Oslo/St	15.07.1987
10:59.30	(4)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Melbourne, AUS	05.12.1987
11:03.02	(11)50	Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Kristiansand	29.06.1992
11:07.39	(2)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Odense, DEN	04.09.1999
11:07.4		Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Larvik	28.09.1986
11:08.19	(2)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Oslo/St	08.08.1998
(20)					
11:09.5		Thorleiv Meyer Michelsen, IL i BUL-Tromsø	(29)		.1979
11:13.61	(2)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Lillehammer	21.06.2008
11:20.11	(1)	Einar Uleberg, Otrå IL	(53)	Ravnanger	25.06.2005
11:20.68	(4)	Arne Hugo Hansen, Tromsdalen UIL	(55)	Tromsø	03.07.2005
11:23.47	(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	27.06.2009
11:25.64	(1)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Bismo	04.08.2001
11:32.44	(3)	Terje Bjørn Olstad, Stovnerkameratene	(45)	Oslo/St	08.08.1998
11:43.48	(4)	Bjarne Aunli, Byåsen IL	(41)	Byrkjelo	10.08.1991

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm menn 55-59 år / Men 55-59 years - 13:00.00/13:00.0

10:28.18	(1)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Leirvik	06.08.1994
10:39.90	(2)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Durban, RSA	27.07.1997
10:45.9	(1)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Helsinki, FIN	10.08.1980
10:47.88	(3)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Oslo/Bi	19.06.2001
10:57.7		Frithjof Fykse, Larvik FIK	(28)		.1985
11:04.65	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Misano, ITA	15.09.2007
11:30.18	(3)	Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Kristiansand	29.06.1992
11:34.34	(4)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Turku, FIN	27.07.1991
11:35.42	(2)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Kristiansand	26.06.2004
11:37.76	(8)50	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Budapest, HUN	02.07.1990
(10)					
11:39.7		Jens Johansen, Målselv IL	(35)	Moen i Målselv	27.07.1990
11:46.87	(3)	Torbjørn Skarpeteig, Øyestad IF	(47)	Kristiansand	26.06.2004
11:49.5	(5)	Erland Madsen, Tynset IF	(25)	San Juan, PUR	.09.1983
11:54.47	(1)	Knut Ole Fagervold, Stadsbygd IL	(69)	Stjørdal	22.06.2024
11:57.48	(2)	Magne Johnsen, Byåsen IL	(41)	Tønsberg	10.08.1996
12:01.5	(2)	Ari Valdermarsson, IL Flint	(33)	Larvik/Lo	01.07.1989
12:20.02	(1)	Finn Løkeberg, Aurskog-Høland FIL	(47)	Askim	29.06.2002
12:30.13	(1)	Einar Uleberg, Kristiansands IF	(53)	Tønsberg	16.08.2008
12:32.48	(3)	Asbjørn Bugge, IL Ivrig	(39)	Tønsberg	10.08.1996
12:41.1	(5)	Hermann M. Storflor, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	25.06.2008
(20)					

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm menn 60-64 år / Men 60-64 years - 14:00.00/14:00.0

11:39.74	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	18.10.2001
12:08.84	(1)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Helsingborg, SWE	03.08.1985
12:57.45	(9)55	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Buffalo, USA	13-23.07.1995

3000m hinder / steeplechase 84.0 cm menn 40-44 år / Men 40-44 years - 10:45.00/10:45.0

10:01.25	(2)	Svein Olav Krakstad, IK Grane	(81)	Ribeira Brava, POR	11.10.2025
----------	-----	-------------------------------	------	--------------------	------------