

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 3000m / Men - 3000m

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

3000m menn 35-39 år / Men 35-39 years - 9:00.00/9:00.0

7:47.16	(12)MS	Zerei Kbrom Mezngi, Stavanger FIK	(86)	Oslo/Bi	01.07.2021
8:02.74	(2)B	Stig Roar Husby, IL i BUL	(54)	Oslo/Bi	01.07.1989
8:10.29	(11)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Sandnes	22.08.1987
8:16.92	(2)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Fana	01.07.1998
8:18.11	(7)	Bård Kvalheim, IK Tjalve	(73)	Leiria, POR	22.06.2008
8:21.3	(3)	Torbjørn A. Larsen, IL Stålkameratene	(42)	Oslo/St	04.07.1977
8:21.6	(3)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Bergen/Kr	06.06.1968
8:21.6	(2)	Leif Inge Tjelta, IL Skjalg	(49)	Algård	16.08.1986
8:22.27	(8)A	Steinar Gressløs, Sørums IL	(53)	Oslo/Bi	13.07.1988
8:22.40	(5)A	Roar Krogh, Ready	(56)	Oslo/Bi	09.07.1991
(10)					
8:22.54	(4)A	Lars Øyre, IL i BUL	(54)	Oslo/Bi	05.09.1989
8:22.9	(3)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	10.10.1979
8:23.2	(13)	Bent Natvig, IF Kamp-Vestheim	(46)	Oslo/Bi	20.07.1981
8:24.02	(2)	Bjarte Vik, Gjesdal IL	(69)	Ravnanger	12.05.2004
8:24.1	(14)	Håkon Lutdal, Ringerike FIK	(42)	Oslo/Bi	20.07.1981
8:24.23	(14)	Roger Gjøvåg, Lillehammer IF	(56)	Jessheim	30.05.1991
8:24.4	(6)B	Hans Fredrik Grann, IL i BUL	(37)	Kil, SWE	25.08.1974
8:24.6	(13)	Jan Voje, Gjerpen IF	(42)	Larvik/Lo	13.05.1978
8:24.69	(12)MSA	Mathias Moen, SK Vidar	(88)	Rud	14.06.2024
8:25.7	(8)	Gunnar Bentdal, Lillehammer IF	(43)	Oslo/St	23.08.1978
(20)					
8:27.18	(2)A	Eirik Berge, IK Tjalve	(48)	Nadderud	25.05.1983
8:27.6	(3)	Einar Stokkebø, Vik IL	(35)	Byrkjelo	11.07.1970
8:27.87	(5)A	Øystein Syversen, Kongsvinger IL	(52)	Oslo/Bi	12.07.1989
8:28.35	(1)	Jan Felde, Moss IL	(64)	Oslo/Bi	08.06.1999
8:28.9	(1)	Arne Kvalheim, IK Tjalve	(45)	Rendalen	06.08.1982
8:28.96	(3)A	Kjetil Berg, SK Vidar	(55)	Oslo/Bi	16.07.1991
8:29.2	(9)A	Jan Fjærestad, FIK BFG Fana	(54)	Fana	19.05.1989
8:29.2	(1)	Knut Hegvold, Heimdal IF	(61)	Trondheim/Le	06.08.1996
8:30.23	(1)	Atle Nordbotten, IL Skjalg	(58)	Fana	27.07.1994
8:30.8	(5)A	Øystein Havrevoll, Ås IL	(50)	Oslo/St	13.08.1986
(30)					
8:31.24	(2)	Petter Antonsen, SK Vidar	(61)	Oslo/Bi	08.06.1999
8:31.7	(3)	Atle Tanum, Gjesdal IL	(60)	Stavanger	14.05.1997
8:32.03	(4)MSB	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Oslo/Bi	19.05.2010
8:32.26	(2)	Oddmund Roalkvam, Stord T&IL	(58)	Leirvik	11.05.1994
8:32.70	(5)MSB	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Oslo/Bi	19.05.2010
8:32.8	(3)	Knut Forthun, IL Gular	(53)	Fana	12.09.1989
8:32.88	(13)MSA	Hans Christer Holund, IF Kamp/Vestheim	(89)	Oslo/Bi	28.06.2025
8:33.0	(2)	Tor Torgersen, IK Tjalve	(28)	Molde	30.06.1963
8:34.36	(1)	Anders Aukland, IK Tjalve	(72)	Tønsberg	22.07.2007
8:34.4	(4)	Arnliot Lande, Aksla IL	(46)	Ørsta	10.07.1985
(40)					
8:34.8	(4)	Rolf Hanssen, IL Bygdegutten	(33)	Oslo/Bi	19.06.1970
8:35.0	(9)	Thor Kojala, Ringerike FIK	(32)	Oslo/Bi	23.07.1969
8:35.25	(6)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	13.09.1983
8:35.4	(1)	Terje Olsen, Heimdal IF	(67)	Stjørdal	23.05.2002
8:35.57	(6)A	Yngvar Christiansen, SK Vidar	(60)	Oslo/Bi	11.07.1995
8:35.7	(3)	Jørn Holmen, IL Skjalg	(58)	Haugesund	23.07.1993
8:35.8	(4)B	Arne Moen, Raumes & Årnes IL	(44)	Oslo/Bi	23.07.1980
8:36.0	(6)A	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Trondheim/Le	18.05.1989
8:36.1	(1)C	Gunnar Hundhammer, IL i BUL	(44)	Oslo/Bi	23.07.1980
8:36.20	(1)	Stein Ivar Børset, IK Rindals-Troll	(60)	Trondheim/Le	28.08.1999
(50)					
8:36.40	(5)	Terje Søylen, IL Fri	(49)	Fana	19.08.1986
8:37.14	(1)MS	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Strandebarm	05.07.2009
8:37.24	(10)MSB	Hans Christer Holund, Lyn Ski	(89)	Jessheim	09.08.2024
8:37.4	(2)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Oslo/Bi	12.08.1948
8:37.4	(1)	Jostein Blånes, IL Huftar	(49)	Eidsbøen	15.09.1984
8:37.65	(6)A	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Fana	29.08.1990
8:37.8	(1)	Tor Tjørnholm, Kvinesdal IL	(40)	Trogstad	07.06.1975
8:38.01	(3)	Tore Bye, Modum FIK	(66)	Nadderud	13.06.2003
8:38.1		Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Steinkjer	06.06.1984
8:38.14	(2)	Terje Gautvik, Fræna FIK	(61)	Lillehammer	27.06.1998
(60)					

8:38.26	(4)MSB	Kristian Ulriksen, Tromsø LK	(86)	Rud	14.06.2024
8:38.44		Olav Doksrød, Gjerpen IF	(52)	Porsgrunn/Kj	06.08.1987
8:38.47	(10)MS	Kristian Monsen, Ullensaker/Kisa IL	(77)	Oslo/Bi	18.08.2013
8:38.8	(3)B	Harald Ødegård, Raumnnes & Arnes IL	(46)	Oslo/St	25.07.1983
8:38.8	(2)	Terje Kronen, Larvik T&IF	(51)	Søgne	15.06.1986
8:39.6	(25)	Ole Engemoen, Modum FIK	(43)	Oslo/Bi	12.07.1978
8:39.8	(1)	Arnt Andøl, U&IL Glimt	(38)	Trondheim/Le	21.05.1975
8:39.87	(3)MS	Urige Arado Buta, Haugesund IL	(78)	Fana	02.06.2013
8:40.2		Jan Olav Riise, Lillehammer IF	(49)	Lillehammer	15.05.1984
8:40.23	(4)	Henrik Grøseth, IK Rindals-Troll	(72)	Trondheim/St	29.05.2007
		(70)			
8:40.34	(1)B	Esten Nygaard, NTHI	(55)	Oslo/Bi	05.06.1991
8:40.4	(1)A	Arnt Tunseth, Lillehammer IF	(37)	Oslo/Bi	13.06.1974
8:40.4	(1)	Torbjørn Paule, IF Sturla	(39)	Oslo/St	23.08.1978
8:40.55		Einar Synnevåg, Fana IL	(47)	Fana	13.05.1982
8:40.8		Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)		.1964
8:41.0	(1)	Oddmund Jensen, Lillehammer IF	(28)	Lillehammer	22.06.1963
8:41.3	(1)	Per Haga, IK Tjalve	(48)	Oslo/La	07.06.1984
8:41.43	(1)	Jon Tvedt, IL Gular	(66)	Fana	21.07.2004
8:42.0	(1)	Odd Rasdal, T&IF Viking, Bergen	(11)	Bergen/Br	04.06.1946
8:42.2	(4)	Ingvald Hagen, IL Gular	(25)	Bergen/Kr	08.09.1960
		(80)			
8:42.20	(12)A	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Oslo/Bi	26.07.1994
8:42.3	(1)	John Aalberg, Stjørdal FIK	(60)	Stjørdal	01.08.1996
8:42.6	(1)	Jakob Kjersem, Tresfjord IL	(25)	Tresfjord	09.07.1960
8:42.6		Odd Bratland, Namsen FIF	(43)	Steinkjer	16.06.1980
8:42.70	(3)MSC	Andreas Penne Nygård, GTI	(82)	Jessheim	06.08.2021
8:42.8	(1)	Hans Emil Frøiland, Sandnes IL	(39)	Stavanger	25.05.1977
8:42.8	(10)A	Terje Draugsvoll, FIL Vossar	(44)	Fana	20.05.1980
8:43.22	(1)MS	Joakim Coward-Hanssen, Kristiansand LK	(84)	Lyngdal	06.07.2021
8:43.4	(3)	Thorvald Wilhelmsen, Grue-Finnskog IL	(12)	Oslo/Bi	27.08.1948
8:43.44		Helge Knudsen, IL Skjalg	(52)	Sandnes	26.05.1988
		(90)			
8:43.45	(3)	Ståle Jan Frøynes, SK Vidar	(56)	Oslo/Tr	22.06.1992
8:43.6	(1)	Arnt Ove Dragsten, Bratsberg IL	(59)	Stjørdal	19.06.1996
8:43.7	(5)C	Odd Mikael Harstad, Ullensaker/Kisa IL	(44)	Oslo/St	25.06.1980
8:43.92	(5)MSB	Øystein Kvaal Østerbø, Strindheim IL	(81)	Trondheim/St	02.09.2020
8:44.00	(12)	Terje Danielsen Kvamme, IL Fri	(51)	Fana	25.08.1987
8:44.0	(1)	Terje Hole, IL i BUL	(61)	Molde	27.05.1996
8:44.1		Jan Ankervold, Mo IL	(51)	Mo i Rana	10.07.1986
8:44.25	(6)MSB	Henning Offigstad, Bratsberg IL	(85)	Trondheim/St	02.09.2020
8:44.26	(2)	Bjørn Vonheim, IK Rindals-Troll	(62)	Trondheim/Le	21.05.1997
8:44.3	(22)	Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	04.07.1977
		(100)			
8:44.71	(1)	Alemayehu Sitotaw, IL Gular	(62)	Ravnanger	30.07.1999
8:44.81	(1)	Morten Skarstad, Namdal LK	(69)	Steinkjer	18.05.2008
8:44.89	(15)MSA	Ronny Losoa, Modum FIK	(80)	Oslo/Bi	06.08.2017
8:44.9		Øystein Helgesen, Sandnes IL	(46)	Sandnes	09.08.1984
8:44.98	(2)MS	Stian Markussen Eilertsen, IK Hind	(86)	Harstad	22.07.2025
8:45.0	(1)	Hans Aksel Grårud, Hommelvik IL	(35)	Trondheim/Le	18.06.1970
8:45.05		Arnfinn Seim, Vik IL	(48)		.1983
8:45.24		Aage Od fjell, IL Gneist	(46)	Fana	13.05.1982
8:45.3	(9)B	Odd Kinnsbekken, Ullensaker/Kisa IL	(48)	Oslo/St	23.07.1983
8:45.70	(7)MSB	Simen Østensen, IL i BUL	(84)	Oslo/Bi	07.06.2020
		(110)			
8:46.0	(1)D	Nils Landro, IL Gular	(40)	Fana	26.08.1975
8:46.02		Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Trondheim/Le	25.05.1984
8:46.23	(2)	Jon N. Didriksen, SK Vidar	(67)	Oslo/Bi	02.07.2002
8:46.4		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Oslo/St	10.08.1976
8:46.4	(16)	Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Fana	04.08.1979
8:46.7		Nils Undersaker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	25.06.1978
8:47.38	(3)MSA	Øyvind Utengen, Bratsberg IL	(89)	Trondheim/St	01.04.2025
8:47.4		Idar Dahl, Strindheim IL	(27)		.1962
8:47.41	(13)MS	Øyvind Wiger, Modum FIK	(77)	Nadderud	15.06.2012
8:47.6		Odd A. Tronstad, Bardu IL	(45)	Tromsø	20.06.1981
		(120)			
8:47.66	(8)MSB	Jens Bjertnæs, Hadeland FIK	(85)	Oslo/Bi	08.07.2020
8:47.8	(1)	Knut Aalien, Ringerike FIK	(68)	Hønefoss	27.08.2003
8:47.82	(10)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Oslo/Bi	11.05.1999
8:47.90	(3)MS	Helge Langen, Rindal IL	(85)	Oslo/Bi	29.05.2021
8:47.99	(12)	Atle Fosse, IL Gular	(48)	Fana	13.09.1983
8:48.2		Robert Hermansen, Sandnes IL, Finnmark	(39)	Sandnes, Finnmark	20.06.1974
8:48.4	(3)A	Olav Sande, IL Svint	(18)	Bergen/Sk	03.06.1954
8:48.5	(3)	Jon Aske, Voss IL	(50)	Voss	22.05.1985
8:48.6		Jan Andersen, SK Vidar	(44)	Oslo/Bi	16.08.1982
8:48.61	(1)	Tom Erling Kårbø, Stord IL	(89)	Leirvik	26.10.2025
		(130)			

8:48.62	(8)	Øyvind Liland, FIK BFG Fana	(60)	Ulvik	02.07.1995
8:48.8		Tore Oldervoll, Strindheim IL	(47)	Stjørdal	16.06.1984
8:49.0	(2)A	Henrik Smalberget, Vaaler IF	(29)	Kongsvinger	13.06.1965
8:49.1	(1)D	Kristoffer Velstad, Sigdal FIK	(41)	Oslo/St	15.06.1977
8:49.2		Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Sogndal	27.05.1990
8:49.23	(1)	Johannes Gjesdal, IL Varegg	(61)	Fana	18.09.1996
8:49.89	(4)MS	Lars Hagen, IK Rindals-Troll	(75)	Trondheim/St	19.08.2012
8:49.92	(9)A	Tor Fauske, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	24.05.2000
8:49.96	(14)A	Ivar Nevland, Lillehammer IF	(60)	Oslo/Bi	20.05.1995
8:50.08	(2)MS	Stian Vestbø, Haugesund IL	(81)	Haugesund	12.07.2016
		(140)			
8:50.1		Kolbjørn Aasen, IL Molde-Olymp	(42)	Tresfjord	25.06.1977
8:50.2	(10)B	Kjell Leira, Aksla IL	(46)	Oslo/St	28.07.1982
8:50.3		Kåre Christoffersen, Kristiansands IF	(47)	Porsgrunn/Kj	25.04.1983
8:51.0		Einar Juul Pedersen, Ringerike FIK	(45)	Oslo/Bi	21.08.1980
8:51.1		Malvin Stein, Namdalseid IL	(48)	Stjørdal	11.06.1983
8:51.25	(3)MS	Stian Stensland, Ås IL	(74)	Steinkjer	15.05.2010
8:51.33	(5)MSA	Ola Berg Fines, Mosvik IL	(90)	Trondheim/St	01.04.2025
8:51.63	(8)MSB	Andreas Bjørnstad Schwencke, IF Kamp/Vestheim	(88)	Oslo/Bi	28.06.2025
8:52.0	(8)B	Asbjørn Strandskog, IL Gular	(33)	Oslo/Bi	05.06.1969
8:52.19	(9)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	14.08.1991
		(150)			
8:52.21	(19)MS	Hallvard Nilsen, IL Gular	(78)	Nadderud	14.06.2013
8:52.6		Kåre Ø. Stange, Haugesund IL	(37)	Haugesund	20.08.1975
8:52.6		Finn Pedersen, Hamar IL	(39)		.1978
8:52.8	(2)D	Hans Otto Borgen, IL Sandvin	(42)	Oslo/St	15.06.1977
8:52.8	(1)	Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	Oslo/Bi	21.08.1980
8:53.1	(4)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Fana	01.07.1980
8:53.1	(1)D	Arne Nordvi, IL i BUL	(44)	Oslo/Bi	23.07.1980
8:53.4	(3)	Kåre Ness, Holmedal IL	(29)	Florø	11.09.1965
8:53.89	(3)MS	Arnt Inge Nilsen, IK Rindals-Troll	(74)	Trondheim/St	06.08.2009
8:54.1	(3)	Trygve Berg, IL Skjalg	(65)	Sandnes	19.07.2000
		(160)			
8:54.10	(1)	Kim André Haugstad, Gjesdal IL	(84)	Ålgård	04.05.2021
8:54.2		Perry Strømdal, Bodø & Omegns IF	(49)	Bodø	08.08.1985
8:54.2	(4)	Jan Ellingsen, Sveio IL	(53)	Austevoll	28.05.1988
8:54.43	(9)MS	Jostein Rogstad, SK Vidar	(87)	Oslo/Bi	28.05.2022
8:54.54	(3)MSB	Lasse Blom, Sømna IL	(83)	Oslo/Bi	17.07.2019
8:54.7		Hans Sejrup, IL Gneist	(39)	Fana	.1977
8:54.7		Roger Rokkones, Heimdal IF	(47)	Steinkjer	06.07.1983
8:54.76	(19)MS	Arne Mjelde Sæther, Lillehammer IF	(77)	Oslo/Bi	09.08.2015
8:54.93	(12)B	Knut H. Rossbach, Gjerpen IF	(53)	Oslo/Bi	12.07.1989
8:55.2	(4)	Odd Fredlund, Åsila Skilag	(30)	Elverum	22.06.1965
		(170)			
8:55.2		Svein Hjeltnes, Sunndal IL	(47)	Sunndal	11.08.1982
8:55.21	(10)B	Per Jonny Johansen, Stovnerkameratene	(47)	Oslo/Bi	14.09.1982
8:55.4	(2)D	Per Felde, IL Gular	(37)	Bergen/Kr	19.05.1976
8:55.6	(2)	Leif Bjerklund, Ski IL	(29)	Ski	15.07.1966
8:55.8	(6)	Roy Jensen, T&IF Viking, Bergen	(31)	Bergen/Kr	16.08.1967
8:56.36	(11)	Dag Olav Wirstad, IL i BUL	(72)	Oslo/Bi	19.08.2007
8:56.48	(4)MSA	Ola Sakshaug, Kristiansand LK	(84)	Trondheim/St	19.09.2023
8:56.5		Rolf Breisnes, IL Jotun	(47)		.1982
8:56.78	(2)MS	Tore Olav Kristiansen, GTI	(76)	Sandnes	05.07.2012
8:56.8	(2)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Fana	07.06.1980
		(180)			
8:57.29	(19)MSB	Mats Håpnes, Alta IF	(87)	Rud	14.06.2024
8:57.32	(4)	Kai Øby, Varteig IL	(58)	Lillehammer	24.06.1995
8:57.37	(3)MSD	Johannes Thomsen, Stord IL	(83)	Fana	12.06.2020
8:57.4		Magne Hofstad, Raumnes & Årnes IL	(43)		23.07.1980
8:57.6	(1)	Henrik Sandstad, Steinkjer FIK	(73)	Steinkjer	04.08.2009
8:57.86	(6)	Arne Jomar Rundhaug, Heimdal IF	(64)	Stjørdal	13.06.1999
8:58.1		Oddvar Blokhuis, Oppdal FIK	(49)	Trondheim/Le	09.10.1985
8:58.29	(7)B	Sverre Varberg, IL Vestar	(47)	Oslo/Bi	16.06.1982
8:58.59	(3)B	Brynjulf Vonen, IL Varegg	(61)	Fana	03.07.1996
8:58.9	(2)MS	Kjell Arne Trælne, Sømna IL	(80)	Vik i Helgeland	10.05.2018
		(190)			
8:59.28	(1)MS	Stian Flo, Sørild FIK	(85)	Grimstad	12.05.2024
8:59.4		Harald Ødegaard, Steinkjer I&FK	(42)	Steinkjer	08.07.1980
8:59.43	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Lyeffjell	29.04.2009
8:59.74	(7)MSA	Markus Hauge-Espeli, Rindal IL	(86)	Trondheim/St	19.09.2023
8:59.85	(3)B	Øystein Ramfjord Johansen, Halden IL	(66)	Oslo/Bi	22.05.2001
8:59.9	(5)A	Asbjørn Kolstø, Avaldsnes IL	(52)	Haugesund	21.06.1989
9:00.0	(5)	Odd Rønning, Veldre IL	(22)	Hamar	01.09.1957

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

8:35.12	(4)MS	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL (ERI)	(78)	Børse	13.08.2017
8:37.1	(3)	Ingemar Nordvall, Sandnes IL (SWE)	(51)	Sandnes	26.08.1987
8:45.55	(1)B	Gerard Cornelissen, SK Vidar (NED)	(71)	Oslo/Bi	15.05.2008
8:47.35	(14)	Peter Mugisha, IK Tjalve (RWA)	(69)	Nadderud	17.06.2005
8:49.53	(16)MS	Tareke Hagos, IL Tyrving (ERI)	(74)	Nadderud	11.06.2010
8:55.61	(1)	Solomon Geremew Achame, Namdal LK (ETH)	(80)	Overhalla	02.05.2016

3000m menn 40-44 år / Men 40-44 years - 9:20.00/9:20.0

8:22.93	(5)MSA	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	(78)	Trondheim/St	02.09.2020
8:26.6	(8)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	01.09.1981
8:29.3	(4)	Odd Arvid Nilsen, Lørenskog FIL	(47)	Jessheim	28.05.1987
8:29.84	(8)MSA	Geir Endre Rogn, Fjellblom IL	(81)	Oslo/Bi	28.06.2025
8:31.54	(1)B	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Oslo/Bi	13.07.1988
8:32.51	(1)MS	Anders Aukland, Tønsberg FIK	(72)	Oslo/Bi	17.07.2014
8:33.65	(7)MSA	Andreas Penne Nygård, GTI	(82)	Fana	14.05.2025
8:35.15	(4)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Fana	11.09.1990
8:36.7	(1)B	Atle Fosse, IL Gular	(48)	Fana	19.05.1989
8:37.47	(2)	Terje Olsen, Heimdal IF	(67)	Trondheim/St	29.05.2007
(10)					
8:37.73	(5)	Hans Sejrup, IL Gneist	(39)	Fana	09.09.1982
8:38.2	(2)A	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Bergen/Kr	06.06.1973
8:40.34	(3)MSB	Eirik Gramstad, IL Tyrving	(84)	Rud	13.06.2025
8:41.7		Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Jessheim	01.09.1988
8:41.80	(2)B	Øystein Syversen, Ullensaker/Kisa IL	(52)	Oslo/Bi	04.06.1992
8:42.0	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Knarvik	23.09.1992
8:42.74	(4)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Lillehammer	28.06.2003
8:43.2	(2)	Atle Tanum, Gjesdal IL	(60)	Sandnes	19.07.2000
8:43.5		Odd M. Spjøtvold, Kyrksæterøra IL	(43)	Trondheim/Le	27.05.1983
8:44.62	(3)MSB	Ronny Losoa, Sigdal FIK	(80)	Oslo/Bi	08.07.2020
(20)					
8:45.97	(2)MS	Bjarte Vik, Osterøy IL	(69)	Fana	07.06.2009
8:46.3		Kjell Botten, IF Urædd	(41)		.1981
8:47.43		Odd Bratland, Namsen FIF	(43)	Trondheim/Le	27.05.1983
8:47.7	(1)	Leif Inge Tjelta, IL Skjalg	(49)	Sandnes	10.06.1992
8:47.73	(15)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Nadderud	16.06.2006
8:47.75	(2)B	Torbjørn A. Larsen, IL i BUL	(42)	Oslo/Bi	14.09.1982
8:48.37	(9)A	Arne Rislåa, Kristiansands IF	(53)	Oslo/Bi	13.07.1993
8:48.4		Hans Emil Frøiland, IL Skjalg	(39)	Oslo/St	27.06.1979
8:48.4		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	29.09.1981
8:48.91	(2)MS	Ole Kristian Heggheim, Kristiansand LK	(72)	Søgne	26.05.2015
(30)					
8:49.1	(5)C	Finn Magnar Hagen, Rena IL	(40)	Oslo/St	28.07.1982
8:49.34	(4)MSA	Henning Offigstad, Bratsberg IL	(85)	Trondheim/St	01.04.2025
8:49.35	(9)A	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	06.06.1984
8:50.4		Arne Moen, Raumnes & Årnes IL	(44)	Jessheim	19.08.1988
8:50.54		Jan Voje, Gjerpen IF	(42)	Porsgrunn	22.05.1982
8:50.85	(19)MSA	John Christian Fuhr, IL i BUL	(73)	Nadderud	12.06.2015
8:51.14		Øystein Helgesen, Sandnes IL	(46)	Sandnes	26.05.1987
8:51.2		Bjørn Husås, Raumnes & Årnes IL	(39)	Oslo/Bi	12.09.1981
8:52.2		Hans Fredrik Grann, IL i BUL	(37)	Oslo/St	27.06.1979
8:52.3	(7)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Fana	18.07.1984
(40)					
8:53.0		Odd Mikael Harstad, Ullensaker/Kisa IL	(44)	Oslo/St	27.06.1984
8:53.02	(1)MS	Robert Hisdal, BFG Bergen LK	(78)	Indre Arna	21.09.2022
8:53.3		Johan Rodal, HIF/Stein	(50)	Hammerfest	16.06.1993
8:53.8	(1)	Stein Ivar Børset, IK Rindals-Troll	(60)	Trondheim/Da	19.09.2001
8:53.91	(11)A	Bent Natvig, IF Kamp-Vestheim	(46)	Oslo/Bi	18.06.1987
8:55.14		Bjarte Sleire, IL Skjalg	(54)	Sandnes	04.05.1996
8:55.23	(4)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Ravnanger	30.07.1999
8:55.48	(4)	Abdeslam Naji, IL i BUL	(65)	Oslo/Bi	26.07.2005
8:56.3	(2)D	Per Felde, IL Gular	(37)	Fana	22.05.1979
8:56.4		Kåre Rones, Ogdal IL	(47)	Steinkjer	04.07.1989
(50)					
8:56.72	(3)B	Gunnar Bjørn Solfeldt, Tvedestrand T&IF	(49)	Oslo/Bi	09.07.1991
8:56.8	(1)	Kåre Christoffersen, Kristiansands IF	(47)	Eidsbøen	07.06.1987
8:57.5		Nils Landro, IL Gular	(40)		.1980
8:58.17	(12)MSB	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Nadderud	15.06.2018
8:58.2	(3)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Drammen	03.06.1955
8:58.2		Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Ski	08.07.1974
8:58.75	(11)MS	Bjarte Eikanger, BFG Bergen FIK	(72)	Fana	02.06.2013
8:58.8	(4)B	Aage Odffjell, IL Gneist	(46)	Oslo/St	16.07.1986
8:59.32	(9)MSB	Lasse Blom, Sømna IL	(83)	Oslo/Bi	28.06.2025
8:59.6	(5)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Fana	24.07.1986
(60)					

Norge / Norway: Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

8:59.70	(7)	Alemayehu Sitotaw, IL Varegg	(62)	Fana	27.07.2005
8:59.8		Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Steinkjer	22.08.1990
9:00.23	(2)B	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Oslo/Bi	22.07.1999
9:01.0		Gunnar Hundhammer, Hokåsen IL	(44)	Kongsvinger	25.08.1988
9:01.8		Arne Ommundsen, IL Skjalg	(44)	Sandnes	12.06.1985
9:01.9		Arnliot Lande, Aksla IL	(46)	Ørsta	12.05.1988
9:02.2		John Gudding, Frol IL	(47)	Stjørdal	23.06.1989
9:02.4	(2)	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Drammen	20.08.1971
9:02.63	(3)MSB	Tor-Aanen Kallekleiv, IL Gneist	(83)	Fana	14.05.2025
9:03.5	(1)	Terje Draugsvoll, FIL Vossar	(44)	Voss	18.09.1985
		(70)			
9:03.6	(25)B	Thor Kojala, IL i BUL	(32)	Oslo/Bi	09.09.1975
9:04.3	(1)	Tor Aanensen, Kristiansands IF	(40)	Kristiansand	04.06.1983
9:04.4		Olav Kvernene, IL Skjalg	(46)	Sveio	19.06.1986
9:04.47		Thorbjørn Larsen, IL i BUL	(42)	Oslo/Bi	19.06.1984
9:04.6		Oddvar Blokkhus, Oppdal FIK	(49)	Straumsnes	25.05.1989
9:05.12	(10)	Svein Erik Eide, Haugesund IL	(65)	Lillehammer	21.06.2008
9:05.5		Arnt Inge Eilertsen, IL Norodd	(49)	Straumsnes	25.05.1989
9:05.52	(7)MS	Asle Slettemoen, IL i BUL	(71)	Oslo/Bi	25.07.2013
9:05.8		Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	Oslo/Bi	30.09.1987
9:05.9		Per Gundersen, IL ROS	(40)	Drammen	11.06.1981
		(80)			
9:06.1	(1)	Sverre Aksland, Stegaberget IL	(49)	Sveio	05.09.1989
9:06.13	(13)MSB	Øyvind Wiger, Modum FIK	(77)	Oslo/Bi	17.07.2019
9:06.3		Rolf Breisnes, IL Jotun	(47)	Øvre Årdal	12.08.1987
9:06.52	(6)MS	Njål Torillson Tyssing, Velledalen IL	(82)	Oslo/Bi	29.10.2024
9:06.79		Steinar Aasheim, Stord T&IL	(42)	Fana	13.05.1982
9:06.9		Sigbjørn Tønning, Vik IL	(44)	Voss	18.07.1984
9:07.0	(6)A	Einar Nymark, Nymark IL	(12)	Bergen/Sk	05.06.1952
9:07.0		Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Haugesund	12.05.1982
9:07.95	(6)MSD	Samuel Hafsaal, IL i BUL	(77)	Oslo/Bi	08.07.2020
9:08.4		Ola Tellesbø, IF Urædd	(36)	Eidanger	01.09.1978
		(90)			
9:08.5		Egil Stensheim, Steinkjer FIK	(49)	Stjørdal	23.06.1989
9:08.97	(6)C	Hans Utkilen, IL i BUL	(42)	Oslo/Bi	09.06.1983
9:09.04	(3)	Rolf Vaksvik, Haugesund IL	(51)	Haugesund	29.04.1991
9:09.08	(5)B	Yngve Hjørnevik, FIK BFG Fana	(56)	Fana	02.09.1998
9:09.12	(1)	André Haugsbø, Gaular IL	(79)	Førde	25.10.2022
9:09.5		Odd Harald Johannesen, Haugesund IL	(61)	Haugesund	11.09.2002
9:09.7		Halvard Skiri, Kongsvinger IL	(43)		.1985
9:09.90	(9)	Aage Odffjell, IL Gneist	(46)	Fana	04.06.1987
9:09.91	(6)	Gudmund Høst, IL Heming	(60)	Oslo/La	03.06.2003
9:10.0		Arne Larsen, Ottestad IL	(09)		.1949
		(100)			
9:10.1		Knut Innselset, Volda T&IF	(47)	Fosnavåg	16.05.1987
9:10.21	(14)MS	Trond Einar Brobakk, Strindheim IL	(72)	Trondheim/St	30.05.2015
9:10.38		Jarle Ersnes, Eidanger IL	(42)	Eidanger	25.06.1982
9:10.52	(2)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	29.07.1993
9:10.6	()	Kåre Voldsund, IL Fri	(40)	Fana	20.05.1980
9:11.11	(10)MS	Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK	(70)	Oslo/Bi	25.07.2013
9:12.0		Svein Myking, T&IF Viking, Bergen	(33)		.1973
9:12.0		Kristoffer Velstad, Modum FIK	(41)	Sokna	30.09.1981
9:12.1		Roald Lund, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	27.09.1978
9:12.25		Oddvar Hausken, Avaldsnes IL	(42)	Haugesund	04.08.1984
		(110)			
9:12.4		Terje Roness, Haugesund IL	(45)	Sveio	14.06.1986
9:12.45	(2)MSD	Lars Ole Hageskal, Kyrksæterøra IL	(76)	Trondheim/St	09.06.2020
9:12.6		Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	17.06.1972
9:12.74	(8)MSB	Arne Mjelde Sæther, Lillehammer IF	(77)	Oslo/Bi	06.08.2017
9:12.78	(1)MS	Jonny Kibsgaard, IL Gular	(78)	Ulvik	01.07.2018
9:12.81	(6)MS	Kjetil Monstad, Osterøy IL	(73)	Hatland	23.09.2017
9:12.81	(2)MS	Tom Erik Halvorsen, GTI	(80)	Sandnes	02.09.2020
9:12.82	(6)	Karsten Måkestad, IL Korlevoll	(56)	Lillehammer	27.06.1998
9:13.13	(1)	Svein Olav Krakstad, IK Grane	(81)	Tvedestrand	28.05.2025
9:13.3		Jan Risa, Undheim IL	(45)	Sandnes	24.07.1985
		(120)			
9:13.34		Jørn Holmen, Gjesdal IL	(58)	Søgne	05.09.1998
9:13.88	(2)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	18.09.1996
9:14.0	(2)	Olav Sande, IL Svint	(18)	Byrkjelo	20.07.1958
9:14.1		Kåre Ness, Askvoll IL	(29)		.1970
9:14.1		Jostein Moksnes, Frol IL	(37)		22.08.1979
9:14.4		Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	11.06.1980
9:14.9	(1)	Lars Hagen, Rindal IL	(75)	Stjørdal	16.06.2015
9:15.3	(3)V	Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Oslo/St	03.07.1980
9:15.5		Styrk Lote, Gjesdal IL	(40)	Stavanger	05.05.1982
9:15.8	(1)	Bjørn Vonheim, IK Rindals-Troll	(62)	Stjørdal	19.06.2002
		(130)			

9:15.9		Tor Magnar Bøifot, IL Skjalg	(38)	Stavanger	18.09.1980
9:16.1		Per Atle Røe, Ørsta IL	(42)	Ørsta	26.05.1984
9:16.2		Oddvar Thorsen, SK Odd	(26)	Porsgrunn	.1968
9:16.4		Ingvald Tjørnholm, Kvinesdal IL	(39)	Kvinesdal	03.09.1980
9:16.6		Birger Helstad, Veldre IL	(47)	Lillehammer	22.08.1989
9:16.8		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/St	.1974
9:17.06	(2)MS	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Ålgård	26.05.2016
9:17.21	(13)MSB	Pål Erik Johnsen, SK Vidar	(82)	Rud	16.06.2023
9:17.48	(9)	John Callaghan, Haugesund IL	(50)	Torvastad	02.05.1990
9:17.86		Jarle Borg, Grue IL	(48)	Oslo/Bi	13.07.1988

(140)

9:18.1	(1)	Atle Rød, Lindås IL	(50)	Knarvik	05.06.1990
9:18.3		Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF	(42)	Bodø	14.08.1983
9:18.6	(3)	Sverre Fedje, Østre Gausdal IL	(19)	Lillehammer	31.05.1960
9:18.6		Jardar Sandstad, Selbu IL	(40)	Stjørdal	11.06.1983
9:19.0		Per Magne Tengesdal, Gjesdal IL	(41)	Stavanger	17.06.1981
9:19.3	(1)	Sigmund Vik Ongstad, Oslostudentenes IK	(44)	Oslo/La	07.06.1984
9:19.41	(2)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Fana	13.08.1985
9:19.5	(3)MS	Jonny Kibsgaard, Føyk IL	(78)	Husnes	02.06.2021
9:19.8		Arne Godal, Byåsen IL	(37)	Trondheim/St	28.09.1981
9:19.91	()	Kjell Magne Skintveit, Ask Friidrett	(55)	Århus, DEN	28.05.1997
		(150)			
9:19.96	(8)	Morten Rønning, IL Skjalg	(60)	Oslo/Bi	12.07.2000

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

8:24.85	(1)MS	Tesfayohannes M. Fisehti, Bodø FIK (ERI)	(74)	Bodø	29.08.2015
8:44.05	(1)MS	Frew Zenebe Brkineh, Sandnes IL (ETH)	(84)	Ålgård	15.05.2024
9:06.0		Matt Patterson, IL Skjalg (GBR)	(46)	Austevoll	07.06.1987
9:07.13	(5)MS	Janis Arsenikovs, Ullensaker/Kisa IL (LAT)	(83)	Nittedal	20.08.2023
9:13.05	(4)MSB	Luke Campbell, Bratsberg IL (AUS)	(80)	Trondheim/St	04.05.2023
9:18.71	(2)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (AUS)	(62)	Lillehammer	27.05.2003

Galt fødselsår:

9:15.02	(1)	Sture Andersen, Tromsø LK	(75)	Tromsø	22.05.2019
---------	-----	---------------------------	------	--------	------------

3000m menn 45-49 år / Men 45-49 years - 9:40.00/9:40.0

8:35.38	(8)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	26.06.1986
8:36.15	(8)A	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Oslo/Bi	12.07.1989
8:45.99	(4)	Atle Fosse, IL Gular	(48)	Fana	29.09.1993
8:48.5	(1)	Helge Hekland, IL Gular	(35)	Knarvik	12.08.1981
8:51.64	(4)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Fana	05.08.2003
8:52.78	(9)MSB	Ole Kristian Heggheim, Kristiansand LK	(72)	Nadderud	15.06.2018
8:54.2		Leif Inge Tjelta, Gjesdal IL	(49)	Egersund	22.09.1994
8:55.4		Nils Undersaker, Inderøy IL	(39)	Namsos	21.08.1985
8:56.23	(10)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Oslo/Bi	19.08.2007
8:56.93	(1)MS	Kjell Arne Trælne, Sømna IL	(80)	Vik i Helgeland	10.07.2025

(10)

8:57.0	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Knarvik	03.07.1997
8:57.5		Arne Moen, Raumnes & Årnes IL	(44)	Jessheim	24.08.1990
9:02.6	(1)A	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Drammen	22.07.1957
9:03.07		Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Jessheim	22.08.1991
9:03.1	(6)D	Thor Kojala, IL i BUL	(32)	Oslo/St	15.06.1977
9:03.29	(12)	Hans Sejrup, Fana IL	(39)	Fana	26.06.1985
9:03.85	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Strandebarm	05.07.2009
9:04.5		Odd Bratland, Namsen FIF	(43)		.1988
9:05.1	(15)	Arne Brattelid, IL Varegg	(37)	Fana	03.08.1982
9:05.2		Ola Tellesbø, IF Urædd	(36)	Porsgrunn/Kj	10.06.1981

(20)

9:05.3		Finn Magnar Hagen, Rena IL	(40)	Jessheim	22.09.1985
9:07.2		Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Trondheim/Le	21.07.1988
9:08.91	(3)MSB	Ketil Stene, Bratsberg IL	(75)	Trondheim/St	04.05.2023
9:09.0	(2)B	Arthur Systad, IF BFG	(12)	Oslo/Fr	21.08.1959
9:09.36	(16)MS	Terje Olsen, Byaasen SK	(67)	Trondheim/St	01.06.2013
9:09.65		Hans Utkilen, IL i BUL	(42)	Oslo/So	07.06.1988
9:11.81		Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Mo i Rana	22.05.2001
9:13.8		Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	11.06.1983
9:13.98	(4)MSC	Knut Ødegaard, Bratsberg IL	(75)	Trondheim/St	04.05.2021
9:14.3		Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	08.07.1983

(30)

9:15.0	(2)	Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Kristiansand	17.07.1976
9:15.07	(7)MS	Øyvind Johan Bjordal, Osterøy IL	(72)	Hatland	23.09.2017
9:15.27	(6)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	16.07.1997
9:15.63	(4)MS	Johnny Stensvold, Kristiansand LK	(73)	Lyngdal	06.07.2021
9:16.08	(11)MS	Kjetil Monstad, Osterøy IL	(73)	Fana	03.06.2018
9:16.6		Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Torvastad	01.10.1987
9:16.6	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	05.06.1990
9:17.5		Styrk Lote, Sandnes IL	(40)	Sandnes	12.06.1985
9:19.2	(2)	Kåre Oksavik, Hareid IL	(29)	Oppdal	30.08.1975
9:19.2		Jarle Ersnes, Eidanger IL	(42)	Krisitiansand	21.06.1987
		(40)			
9:19.3		Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Ski	14.07.1980
9:19.8	(1)	Hans Håkon Ruud, Høybråten & Stovner IL	()	Nadderud	01.07.1988
9:19.84	(3)	James Mason Holtquist, SK Vidar	(54)	Oslo/Bi	01.07.2003
9:19.9		Per-Even Kleive, Aksla IL	(42)	Fosnavåg	16.05.1987
9:20.6		Egil Myhre, SK Vidar	(39)		.1987
9:20.64	(3)	Terje Gautvik, IL Molde-Olymp	(61)	Molde	14.06.2008
9:21.12	(19)MSB	Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK	(70)	Nadderud	12.06.2015
9:21.34	(2)MS	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Lyefjell	20.05.2019
9:21.7		Aksel Røste, IL Runar	(35)		.1980
9:21.7		Torbjørn Wiggen, IL Stjørdals-Blink	(41)		.1988
		(50)			
9:21.94	(1)MS	André Haugsbø, Gaular IL	(79)	Jølster	20.05.2024
9:22.02	(20)MSB	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Nadderud	14.06.2019
9:22.1		Arne Godal, Byåsen IL	(38)	Trondheim/Le	09.10.1984
9:22.2	(1)	Atle Rød, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	16.08.1995
9:22.4		Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF	(41)	Stjørdal	13.06.1987
9:22.77		Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Guldbergaunet	11.05.1994
9:23.62		Arnt Inge Eilertsen, IL Norodd	(49)	Straumsnes	16.09.1995
9:23.9		Arvid Magne Larsen, Raumnnes & Årnes IL	(45)	Jessheim	24.08.1990
9:24.46	(9)C	Olav Løvhaug, Hadeland FIK	(44)	Oslo/Bi	12.07.1989
9:24.5		Svein Jansen, IL Varegg	(38)		.1984
		(60)			
9:24.99	(12)MS	Bjarte Vik, Osterøy IL	(69)	Fana	31.05.2015
9:25.1	(1)F	Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Åstveit	11.06.1980
9:25.1	(1)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	04.09.1991
9:26.1	(3)	Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Sandnes	10.07.1996
9:26.2	(3)	Ingolf Hådem, Ås IL	(29)	Ås	31.08.1974
9:26.4		Sverre Aksland, Stegabergh IL	(49)	Torvastad	14.09.1994
9:26.59	(1)MS	Sturle Starheim, Gossen IL	(75)	Molde	20.06.2021
9:27.75	(1)	Håvard Jakobsen, Namdal LK	(72)	Overhalla	20.05.2019
9:28.0		Ingvald Tjørnholm, Kvinesdal IL	(39)	Lyngdal	05.05.1984
9:28.0		Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Froland	31.08.1995
		(70)			
9:28.9		Johnny Røyrvik, Gloppen FIL	(53)	Levanger	20.07.1995
9:29.03	(3)MS	Lars Ole Hageskal, Kyrksæterøra IL	(76)	Nbørda	08.08.2021
9:29.06	(1)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Voss	27.07.1991
9:29.4		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Le	29.05.1980
9:29.4		Oddvar Tjelta, Orre IL	(43)	Undheim	31.05.1989
9:29.71		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Jessheim	08.08.1989
9:30.1		Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Stjørdal	19.06.1984
9:30.27	(1)35	Tor Morten Klinge, Namdal LK	(68)	Overhalla	13.05.2013
9:30.3		Kjell Holmgren, HIF/Stein	(48)	Hammerfest	08.09.1993
9:30.38	(7)	Bjarte Sleire, IL Skjalg	(54)	Sandnes	07.08.2002
		(80)			
9:30.39	(7)	Ivar Sandø, FIK BFG Fana	(53)	Fana	29.07.1998
9:31.0		Sverre Marstein, Tønsberg FIK	(38)	Porsgrunn	25.05.1983
9:31.3		Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)		.1993
9:31.42	(10)C	Kåre Christoffersen, Kristiansands IF	(47)	Oslo/Bi	08.07.1992
9:31.5		Sigmund Julshamn, IL Bryn	(41)	Ørsta	19.05.1990
9:31.51	(7)MSC	Geir Storetvedt Skaten, IL Gular	(74)	Fana	15.05.2019
9:31.64	(13)B	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Oslo/Bi	20.06.1995
9:31.8	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	17.06.2009
9:32.4	(1)	Per Felde, IL Gular	(37)	Sandane	28.07.1982
9:32.56		Magnor Rosland, Orre IL	(45)	Sandnes	29.08.1991
		(90)			
9:32.6		Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(32)	Bodø	20.07.1977
9:32.7	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Eidsbøen	07.06.1987
9:32.99	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Haukås	29.05.1997
9:33.3	(2)	Paul Bruvik, IL Gular	(43)	Eidsbøen	28.05.1988
9:33.6		Oddvar Hausken, Torvastad IL	(42)	Sveio	16.08.1987
9:34.0	(4)	Ernst Larsen, Ranheim IL	(26)	Oppdal	30.08.1975
9:34.19	(18)	Karl Vågstøl, FIL AKS-77	(51)	Fana	21.07.1999
9:34.8		Torfinn Taksdal, Undheim IL	(40)	Algård	28.08.1985
9:35.09	(4)	Øystein Eriksen, Ask Friidrett	(54)	Haukås	26.09.1999
9:35.21	(1)	Tom J. Boone, GTI	(59)	Stavanger	20.09.2005
		(100)			

9:35.3	(1)	Ole Kristian Smestad, Stjørdal FIK	(70)	Stjørdal	16.06.2015
9:35.35	(9)	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	20.05.2006
9:35.9		Kaare Mortensen, IF Fram, Larvik	(36)	Larvik	29.05.1985
9:36.0	(1)	Sigbjørn Tonning, Øystese IL	(44)	Øystese	19.08.1989
9:36.00	(8)MSA	Gaute Bere, IK Hind	(75)	Ystad, SWE	16.06.2021
9:36.4		Magne Vetlejord, Osterøy IL	(37)	Knarvik	21.07.1982
9:36.61	(1)V	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Voss	04.06.2008
9:37.0		Ola Kvaale, Heimdal IF	(41)	Trondheim/Le	26.06.1986
9:37.1		Bjarne Aunli, Byåsen IL	(41)	Trondheim/Le	26.06.1986
9:37.2	(3)	Kjell Julin, IF Sturla	(32)	Spikkestad	19.08.1978
(110)					
9:37.4		Odd Vegar Nedrebø, Bjerkreim IL	(36)	Egersund	20.06.1981
9:37.48	(7)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Fana	11.07.2004
9:37.9	(8)V	Viktor Larsen, Sørum IL	(31)	Oslo/St	03.07.1980
9:38.2	(7)MS	Rune Brustad, Tromsø LK	(67)	Tromsø	19.08.2015
9:38.93	(3)MSC	Kristian Jarnung, IL Norna-Salhus	(78)	Fana	15.05.2024
9:39.6	(4)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Ås	31.08.1974

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

9:32.85		Ger van Graas, Hinna IL (NED)	(55)	Sandnes	19.08.2000
---------	--	-------------------------------	------	---------	------------

3000m menn 50-54 år / Men 50-54 years - 10:20.00/10:20.0

9:08.2		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	22.08.1990
9:13.30	(6)B	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Oslo/Bi	09.07.1996
9:14.7	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	15.09.1993
9:16.0	(8)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	13.05.1992
9:16.47	(8)MS	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Oslo/Bi	24.07.2012
9:18.02	(7)	Atle Fosse, FIL AKS-77	(48)	Fana	02.09.1998
9:19.88	(3)MSB	Knut Ødegaard, Bratsberg IL	(75)	Trondheim/St	01.04.2025
9:22.43	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Haukås	03.06.2004
9:22.56	(3)MS	Håkon Helge Hjemly, Aurskog-Høland FIL	(70)	Brandbu	30.06.2021
9:23.82	(10)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	27.06.2001
(10)					
9:23.86	(2)B	James Mason Holtquist, SK Vidar	(54)	Oslo/La	12.05.2005
9:24.0		Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Stjørdal	22.06.1991
9:24.99	(7)MS	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Strandebarm	07.07.2013
9:25.2		Arne Moen, Raumnes & Årnes IL	(44)	Jessheim	29.08.1994
9:26.09		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Le	25.05.1984
9:26.70	(1)	Lars Oddvar Hole, FIL Vossar	(45)	Ulvik	06.07.1997
9:26.8	(1)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	16.06.2004
9:27.33	(3)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Fana	07.09.1994
9:28.6		Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Larvik	24.09.1986
9:28.8		Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Stjørdal	13.06.1987
(20)					
9:29.71		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Jessheim	08.08.1989
9:32.1		Ola Tellesbø, Eidanger IL	(36)	Larvik	20.09.1986
9:32.4		Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Stjørdal	22.08.1979
9:35.7	(1)	Terje Olsen, Strindheim IL	(67)	Stjørdal	13.06.2018
9:37.2	(5)B	Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Knarvik	10.07.1985
9:37.2	(17)MS	Knut Hegvold, Heimdal IF	(61)	London, GBR	14.05.2014
9:37.36	(9)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Fana	09.08.2000
9:38.2	(1)	Kåre Oksavik, Hareid IL	(29)	Ørsta	02.08.1980
9:38.28	(6)MS	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Brandbu	30.06.2021
9:39.4		Willy Myhre, IL Fram, Skatval	(32)	Stjørdal	11.06.1983
(30)					
9:39.82		Sverre Aksland, Stegaberget IL	(49)	Haugesund	25.08.1999
9:39.98	(1)MS	Tor Eiane, GTI	(67)	Egersund	24.08.2017
9:41.2		Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	25.07.1983
9:41.9		Viktor Larsen, Sørum IL	(31)	Jessheim	24.08.1981
9:42.93	(1)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Fana	03.09.2008
9:43.6		Odd Egeberg, Moelven IL	(31)	Romedal	03.08.1984
9:43.6	(1)	Finn Kollstad, Kristiansand LK	(74)	Kristiansand	30.11.2024
9:44.4		Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Stavanger	22.07.1999
9:44.89	(1)	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	03.08.2009
9:45.1		Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Jessheim	17.08.1998
(40)					
9:45.2		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Lunner	04.06.1990
9:45.7		Harald Reberg, IL Nybrott	(32)	Stjørdal	11.06.1983
9:46.48	(1)MS	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Kristiansund	04.05.2025
9:47.2		Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(32)	Bodø	29.09.1982
9:47.45	(1)	Arne Brattelid, IL Varegg	(37)	Fana	25.08.1987
9:47.5		Guttorm Rørheim, Froland IL	(44)	Øystad	09.05.1996
9:47.8	(1)	Svein Jansen, IL Varegg	(38)	Haukås	26.06.1990
9:48.15	(4)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	07.09.1994
9:48.4		Ingvar Halvorsen, Sørum IL	(35)	Jessheim	15.08.1986
9:48.7		Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF	(41)	Stjørdal	22.06.1991
(50)					

9:48.86	(1)	Torstein Svendsen, Medkila Skilag	(66)	Harstad	29.06.2020
9:48.96	(2)MS	Brede Huse, Modum FIK	(58)	Geithus	13.09.2009
9:49.2		Sverre Marstein, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	23.05.1991
9:49.88	(8)MS	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Ålgård	03.06.2025
9:49.9		Per Amdahl, Frol IL	(33)	Stjørdal	11.06.1983
9:50.1		Ernst Sølvsberg, Gjøvik FIK	(42)	Jessheim	19.08.1992
9:50.29	(3)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Oslo/St	21.06.1999
9:50.9		Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL	(41)	Jessheim	21.08.1991
9:52.9	(1)	Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Spikkestad	19.08.1978
9:53.0		Olav Hem, Hamar IL	(27)	Romedal	16.06.1977
		(60)			
9:53.5	(13)B	Magne Vettejord, Osterøy IL	(37)	Fana	30.07.1987
9:53.80	(1)	Reidar Helland, Moi IL	(57)	Egersund	03.05.2007
9:53.9		Oddvar Andersen, Sørums IL	(37)	Jessheim	21.08.1987
9:54.0		Oddvar Bråthen, Sørums IL	(31)	Jessheim	24.08.1981
9:54.1	(2)	Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	20.04.2007
9:54.4		Oskar Amdal, Stegaberget IL	(32)	Haugesund	12.05.1982
9:54.5		Arvid Østmo, IL Nybrott	(35)	Stjørdal	15.06.1985
9:54.9	(5)MS	Knut Nystad, Nittedal IL	(70)	Nittedal	20.06.2020
9:55.24	(3)MS	Terje Gulbrandsen, Lillehammer IF	(70)	Lillehammer	29.08.2023
9:55.4		Per Magne Tengesdal, Bryne FIK	(41)	Sandnes	03.07.1991
		(70)			
9:55.8		Harry Holte, IL Stjørdals-Blink	(36)	Hommelvik	07.06.1986
9:56.47	(8)B	Finn Erhard Johannessen, Oslostudentenes IK	(55)	Oslo/La	12.05.2005
9:56.5		Knut Austlid, Hamar IL	(31)	Rorpedal	07.08.1981
9:56.8		Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Jessheim	22.08.1988
9:57.20	(4)MSB	Bjarte Eikanger, IL Gneist	(72)	Hatland	01.06.2023
9:57.5		Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Jessheim	22.08.1984
9:57.6		Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Drammen	04.10.1965
9:57.7		Kolbjørn Skjerve, Ullensaker/Kisa IL	(37)	Jessheim	21.08.1987
9:57.9		Per Jernsletten, IL Nordlys	(35)	Alta	28.05.1986
9:58.01	(9)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Fana	30.09.1992
		(80)			
9:58.1		Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Hyen	07.09.1995
9:58.11	(1)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Voss	07.06.2010
9:59.01	(5)V	Svein Myking, Os TF	(33)	Fana	11.09.1985
9:59.41	(1)	Atle Nordbotten, Sola FIK	(58)	Strandebarm	08.07.2012
10:00.10	(3)MS	Per Henning Bjerva, Ås IL	(68)	Ås	29.09.2022
10:00.2		Egil Myhre, SK Vidar	(39)	Roa	04.06.1990
10:00.5		Johnny Røyrvik, Gloppen FIL	(50)	Ørsta	25.08.2001
10:00.7		Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Haugesund	24.07.1991
10:00.72		Sigmund Julshamn, Fræna FIK	(41)	Straumsnes	14.05.1994
10:01.32	(5)MSB	Rune Brustad, Tromsø LK	(67)	Tromsø	24.06.2020
		(90)			
10:01.6		Harry Moe, Ørsta IL	(35)	Ørsta	11.09.1985
10:01.80		Halvard Ove Olafsen, Lørenskog FIL	(42)	Jessheim	19.08.1992
10:01.8	(1)	Harald Engevik, Stord IL	(58)	Leirvik	02.04.2008
10:02.3		Jan Torkelsen, IL Skjalg	(29)	Stavanger	24.06.1981
10:02.4		Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Undheim	01.09.1993
10:05.4	(1)	Oddvar Hasle, Sørums IL	(22)	Ås	31.08.1974
10:02.58		Bjørn Aanensen, Mandal og Halse IL	(55)	Søgne	21.06.2005
10:02.8		Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Øyestad	23.08.2001
10:03.5	(12)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Fana	04.10.1983
10:03.7		Jon Udal, Haugesund IL	(42)	Haugesund	15.06.1994
		(100)			
10:03.7	(2)45	Bjørn Heimdal, Bardu IL	(68)	Målselv	24.05.2018
10:03.9		Trygve Strand, Nærbø IL	(34)	Nærbø	14.08.1985
10:03.9	(1)	Johan Venseth, Markabygda IL	(65)	Stjørdal	15.06.2016
10:04.3	(2)	Håvard Lorange, Strindheim IL	(65)	Stjørdal	15.06.2016
10:05.0		Anstein Gjengedal, Lørenskog FIL	(44)	Jessheim	31.08.1994
10:05.43	(1)MS	Dag Sjøberg, Bækkelaget SK	(61)	Ås	14.09.2015
10:06.1		Steinar Stavdal, Nittedal IL	(41)	Jessheim	21.08.1991
10:06.36	(11)B	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Fana	31.07.1996
10:06.6		Bjørn Moløkken, Raumnes & Årnes IL	(43)	Jessheim	16.08.1995
10:06.84	(2)MS	Karl Henrik Lilleheier, Ås IL	(71)	Ås	07.06.2021
		(110)			
10:07.0		Vidar Kalnes, Horten FIK	(52)	Borre	17.09.2002
10:07.56	(1)	Gjermund H. Alfonsen Urset, IL i BUL-Tromsø	(68)	Tromsø	22.05.2019
10:08.78	(4)MS	Ivar Midtskogen, Modum FIK	(63)	Nittedal	03.06.2017
10:08.85	(6)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Haukås	16.08.2006
10:09.47	(1)	Per Eivind Gurvin, Førde IL	(70)	Førde	19.08.2023
10:09.91		Arnt Inge Eilertsen, IL Norodd	(49)	Ulsteinvik	17.06.2000
10:10.2		Kjell Skallist, Larvik FIK	(33)	Larvik/Lo	23.09.1987
10:10.34	(2)MSH	Trygve Brautaset, NTNUI	(66)	Trondheim/St	09.06.2020
10:10.6	(2)	Reidar Hansen, Kjeller IL	(24)	Kristiansand	17.07.1976
10:10.75	(1)	Arne Olav Sunde, Bækkelaget SK	(66)	Oslo/Be	29.10.2020
		(120)			

10:11.3		Olav Guldberg, Steinkjer I&FK	(34)	Stjørdal	16.06.1984
10:12.0	(1)	Einar Jakobsen, Follo FIK	(50)	Ski	24.09.2001
10:12.5	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	19.06.2013
10:12.9		Odd Tore Bjerkheim, Aurskog-Høland FIL	(38)	Jessheim	19.08.1988
10:12.9	(1)	Tore Tangstad, Mosvik IL	(57)	Stjørdal	16.06.2010
10:13.03	(1)MS	Erik Marki Bjørli, Modum FIK	(72)	Geithus	06.06.2024
10:13.2	(1)	Roger Melting, Mosvik IL	(61)	Stjørdal	15.06.2011
10:13.3	(1)	Truls Gundersen, Strindheim IL	(52)	Stjørdal	18.06.2003
10:13.4		Bjarne Hagen, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	18.08.1986
10:13.57	(6)MSB	Stig Atle Eide, FIL AKS-77	(69)	Hatland	01.06.2023
		(130)			
10:13.8	(2)	Thorleif Pettersen, Oppsal IF	(23)	Ås	31.08.1974
10:14.0		John Eyre, Lillehammer IF	(35)	Lalm	02.06.1985
10:14.3	(1)	Sigbjørn Tønning, Øystese IL	(44)	Ulvik	03.07.1994
10:14.61	(4)MS	Karl-Olaf Høntorp, Oppegård IL	(73)	Ås	21.09.2023
10:15.2		Steinar Skaret, Lørenskog FIL	(42)	Jessheim	10.08.1993
10:15.3		Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	03.06.1982
10:15.43	(12)	Oddvar Berntsen, Ask Friidrett	(49)	Fana	09.08.2000
10:15.67		Alf Bjørnen, IL Bjarg	(31)	Fana	13.05.1982
10:15.8	(2)	Åge Snerting, Nidelv IL	(57)	Stjørdal	20.06.2007
10:16.0	(2)	Alf Rudolf Bjerknes, Holstad IL	(25)	Spikkestad	19.08.1978
		(140)			
10:16.0		Klaus Klausen, Lørenskog FIL	(43)	Jessheim	18.08.1993
10:16.0	(2)	Magnar Aksland, FIL AKS-77	(43)	Knarvik	15.09.1993
10:16.8		Jacob Nyborg, Skogn IL	(34)	Stjørdal	16.06.1984
10:16.9		Ola Sande, Trondheim Døves IL	(39)	Trondheim/Le	12.06.1990
10:16.93	(3)MS	Nils Andre Reinjfjord, Sømna IL	(72)	Vik i Helgeland	13.07.2023
10:17.1		Jon Ove Hagen, Askim IF	(50)	Askim	16.08.2001
10:17.3	(1)	Rolf Hernes, Stjørdal FIK	(63)	Stjørdal	16.06.2015
10:17.49	(1)	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Fana	30.07.2008
10:17.5		Øyvind Andersen, Sørums IL	(37)	Jessheim	21.08.1987
10:17.93	(2)	Ole Kristian Sørlund, Bækkelaget SK	(68)	Oslo/Be	29.10.2020
		(150)			
10:18.2	(1)	Kjell Ulltang, Øystese IL	(38)	Ulvik	12.08.1989
10:18.5	(1)	Helge Brekke, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	28.09.1994
10:18.6	(1)	Kjell Eriksen, Ogdal IL	(55)	Stjørdal	18.06.2008
10:18.65	(2)	Øystein Eriksen, Ask Friidrett	(54)	Fana	03.09.2008
10:19.79	(1)	Rudi Larsen, Silfar UIL	(61)	Alta	30.05.2015

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

9:46.52	(1)	Ger van Graas, Hinna IL (NED)	(55)	Sandnes	05.07.2005
---------	-----	-------------------------------	------	---------	------------

3000m menn 55-59 år / Men 55-59 years - 11:05.00/11:05.0

9:24.66	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Ulvik	07.07.1996
9:30.97	(3)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Fana	07.08.2007
9:36.47	(1)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Lillehammer	08.06.1999
9:38.0		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Stjørdal	07.06.1995
9:40.2	(1)	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Stjørdal	17.06.2009
9:43.0		Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Stjørdal	18.06.1980
9:43.54	(2)MS	Frank Robert Christoffersen, Bodø Bauta LK	(67)	Bodø	14.06.2022
9:46.62	(15)MSB	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Nadderud	10.06.2022
9:48.19	(5)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	13.07.2005
9:51.08	(6)	Audun Lavik, Ask Friidrett	(44)	Fana	22.09.1999
		(10)			
9:56.04	(1)	Torstein Svendsen, IK Hind	(66)	Narvik	11.06.2023
10:00.4		Ingvar Halvorsen, Ullensaker-Sørums FIK	(35)	Jessheim	24.08.1990
10:02.8	(1)	Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)	Leirvik	25.09.1985
10:04.04	(1)	Atle Nordbotten, IL Skjalg	(58)	Strandebarm	21.06.2015
10:04.67	(12)B	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Fana	03.09.1997
10:04.91	(3)MS	Dag Sjøberg, Bækkelaget SK	(61)	Moss	26.06.2016
10:05.55	(7)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Fana	07.06.2009
10:06.0	(1)	Arne Olav Sunde, Bækkelaget SK	(66)	Oslo/Be	04.10.2021
10:07.7	(1)MS	Harald Ødegård, Raumsnes & Årnes IL	(46)	Lørenfallet	10.09.2002
10:08.2		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Jessheim	20.09.1992
		(20)			
10:09.36	(2)MS	Jan Olav Røed, Bodø FIK	(64)	Bodø	04.08.2020
10:09.70	(2)MS	Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK	(61)	Gjøvik	26.05.2018
10:09.73	(1)	Lars Oddvar Hole, FIL Vossar	(45)	Fana	15.08.2001
10:09.77	(6)V	Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	11.09.1985
10:12.4		Bjarne Hagen, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	22.08.1988
10:13.75	(2)MSH2	Kjell Vegard Opheim, Veldre Friidrett	(70)	Moelv	12.08.2025
10:14.2		Oddvar Bråthen, Sørums IL	(31)	Jessheim	21.08.1987
10:14.8		Per Amdahl, Frol IL	(33)	Stjørdal	09.06.1990
10:17.0	(11)	Arne Brattelid, Mjøsdalen IL	(37)	Fana	28.09.1994
10:17.44	(1)	Hugo Jan Olsen, BFG Bergen LK	(68)	Storebø	30.08.2025
		(30)			

10:18.3		Viktor Larsen, Sørums IL	(31)	Jessheim	15.08.1986
10:19.0		Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)	Egersund	20.06.1981
10:19.0		Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Jessheim	24.08.1990
10:22.61	(1)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Hatland	30.06.2014
10:24.9		Sven-Anton Bunæs, Eidsvoll TF	(38)	Jessheim	18.08.1993
10:24.9	(1)	Asbjørn Sjøseth Jakobsen, Stjørdal FIK	(49)	Stjørdal	16.06.2004
10:25.57	(13)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Fana	09.08.2000
10:27.28		Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Sofiemyr	01.09.1990
10:27.9	(1)	Rolf Hernes, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	13.06.2018
10:28.7	(1)	Olav Tjosås Nordbø, Øystese IL	(33)	Ulvik	12.08.1989
		(40)			
10:29.5	(2)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	13.06.2018
10:29.97	(1)	Per Eivind Gurvin, Førde IL	(70)	Byrkjelo	22.08.2025
10:30.2		Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Sem	18.06.1992
10:30.62	(1)	Jørund Hammersvik, Førde IL	(65)	Førde	19.08.2023
10:30.7		Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL	(41)	Jessheim	19.08.1996
10:32.37	(6)	Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Haugesund	30.07.1997
10:32.43	(8)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Nadderud	11.06.2004
10:32.5	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Lørenfallet	07.09.2004
10:33.0	()	Arne Jensen, SK Brann	(22)	Bergen	.1978
10:33.0		Gunnar Albertsen, Brønnøysund IL	(31)	Brønnøysund	29.09.1986
		(50)			
10:33.4	(1)	Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Spikkestad	19.08.1978
10:33.4		Odd-Tore Bjerkheim, Aurskog-Høland FIL	(38)	Jessheim	18.08.1993
10:33.9	(1)	Magnar Aksland, FIL AKS-77	(43)	Knarvik	19.09.1998
10:33.9		Charles Andersen, Tønsberg FIK	(11)	Larvik	26.05.1999
10:34.28	(15)MSB	Terje Olsen, Strindheim IL	(67)	Trondheim/St	04.05.2023
10:34.66	(-)	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Knarvik	01.10.2011
10:35.0	(1)	Roger Melting, Mosvik IL	(61)	Stjørdal	14.06.2017
10:35.5		Willy Myhre, IL Fram, Skatval	(32)	Stjørdal	13.06.1987
10:36.0		Svein Osmo, Mo IL	(32)	Mo i Rana	24.08.1988
10:36.0		Odd Ivar Storløkken, Lørenskog FIL	(36)	Jessheim	21.08.1991
		(60)			
10:36.38	(18)	Harry Jensvoll, Fana IL	(40)	Fana	29.06.1999
10:37.1		Arne Fretheim, Blaker IL	(25)	Jessheim	24.08.1981
10:37.42	(10)MSB	Magne Aunebakk, IL Varegg	(62)	Indre Arna	20.05.2021
10:38.0		Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Tvedestrand	21.08.2004
10:38.4		Leif Solberg, Sørbråten IL	(29)	Jessheim	20.08.1984
10:38.59	(2)	Olav Hagland, GTI	(48)	Stavanger	30.05.2007
10:39.50	(2)	Kjell Øygard, Jølster IL	(62)	Hyen	25.07.2018
10:39.6		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Larvik/Fr	16.06.1988
10:39.85	(7)MSH	Johan Henrik Lundbo, Strindheim IL	(65)	Trondheim/St	09.06.2020
10:40.0	(2)	Alf Bjørnen, IL Bjarg	(31)	Fana	11.09.1986
		(70)			
10:40.22	(1)	Nils Tore Sæterdal, IL Fri	(67)	Hatland	22.08.2022
10:40.4	(1)MS	Knut Hegvold, Strindheim IL	(61)	Horsham, GBR	08.07.2017
10:40.88	(1)	Odd Joar Rognesbakke, Tambarskjelvar IL	(63)	Førde	25.10.2022
10:41.38	(6)MS	Gunnar Ove Thrana, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	12.08.2021
10:41.48		Arne Ommundsen, Frisinn SK	(44)	Stavanger	19.05.1999
10:42.0		Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	20.06.2001
10:42.17	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	21.04.2005
10:42.2	(1)	Steinar Halvorsen, Stovnerkameratene	(47)	Lørenfallet	10.09.2002
10:42.4	(1)	Kjell Eriksen, Ogndal IL	(55)	Stjørdal	15.06.2011
10:43.0		Ernst Sølvberg, Gjøvik FIK	(42)	Jessheim	20.08.1997
		(80)			
10:43.0	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Hyen	14.07.2002
10:43.2		Arvid Østmo, IL Nybrott	(35)	.1990	
10:43.3	(1)MS	Rolf Hexeberg, Raumnes & Årnes IL	(51)	Lørenfallet	05.09.2006
10:43.9		Steinar Stavdal, Nittedal IL	(41)	Jessheim	21.08.1996
10:44.4	(2)	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Stjørdal	16.06.2004
10:45.2	(3)	Martin Liverød, Sandefjord T&IF	(19)	Spikkestad	19.08.1978
10:45.76	(1)	Ole Kristian Sørlund, Bækkelaget SK	(68)	Oslo/Be	26.09.2024
10:46.0		Eirik Røger, Holmen IF	(27)	Oslo/Bi	08.09.1982
10:46.7		Bjørn Ottersen, Ullensaker/Kisa IL	(35)	Jessheim	24.08.1990
10:46.7	(1)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Støren	18.09.2004
		(90)			
10:47.3	(2)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	17.06.2009
10:47.4	(3)	Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL	(59)	Stjørdal	13.06.2018
10:47.6		Terje Bang, IL Stjørdals-Blink	(39)	Stjørdal	18.06.1994
10:47.9	(8)	Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL	(35)	Haukås	21.09.1991
10:48.0		Tor Sverre Pedersen, Tvedestrand T&IF	(44)	Lyngmyr	21.08.1999
10:48.17	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Indre Arna	20.05.2015
10:49.1		Helge Solvang, IL Mogutten	(38)	Jessheim	18.08.1993
10:49.1		Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	18.06.1994
10:49.1		Knut Nordmeland, Steinkjer FIK	(38)	Stjørdal	18.06.1994
10:49.46	(1)	Aksel Øvsthus, Mjøsdalen IL	(53)	Hatland	04.08.2008
		(100)			

10:49.5	(1)	Truls Gundersen, Strindheim IL	(52)	Stjørdal	20.06.2007
10:49.9	(1)	Øystein Hanstveit, Mjøsdalen IL	(43)	Hatland	23.09.2019
10:50.2		Torger Thirud, Holstad IL	(22)	Ski	04.07.1977
10:50.7		Knut Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(44)	Jessheim	16.08.1999
10:51.6		Kolbjørn Skjerve, Ullensaker/Kisa IL	(37)	Jessheim	31.08.1994
10:51.6	(1)	Tore Tjørnholm, Kristiansand LK	(66)	Kristiansand	30.11.2024
10:51.67	(7)MS	Rune Brustad, Tromsø LK	(67)	Tromsø	11.06.2025
10:51.8		Arne Arnesen, Raumnæs & Årnes IL	(44)	Jessheim	16.08.1999
10:51.93	(20)	Arthur Brandsdal, Osterøy IL	(35)	Fana	29.08.1990
10:52.26	(2)MS	Knut Lium, Nordre Land IL	(69)	Lillehammer	13.09.2025
		(110)			
10:52.4	(1)	Jermund Mikkelsen, Lørenskog FIL	(43)	Lørenskog	22.06.2000
10:52.4	(2)	Harry Magnar Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	19.06.2002
10:52.7	(1)	Hermann M. Storfjord, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	18.06.2008
10:53.67	(10)	Alf Hansen, Osterøy IL	(43)	Fana	29.07.1998
10:54.25	(4)MS	Bjørn Inge Lange, Sømna IL	(70)	Vik i Helgeland	10.07.2025
10:54.3		Helge Bratlien, Sørums IL	(30)	Lørenfallet	13.08.1985
10:55.2		Oddvar Andersen, Sørums IL	(37)	Jessheim	18.08.1993
10:55.26	(3)MS	Bjørn Heimdal, Bardu IL	(68)	Setermoen	13.09.2025
10:55.5		Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Jessheim	22.08.1983
10:55.6		Lars Strand, Veldre IL	(29)	Romedal	03.08.1984
		(120)			
10:57.8		Sven Olberg, Aurskog-Høland FIL	(42)	Jessheim	18.08.1997
10:58.26	(1)	Gudmund Simonsen, Gjerpen IF	(55)	Bø i Telemark	14.06.2011
10:59.1		Knut Olav Øygard, Jølster IL	(31)		.1988
10:59.54	(5)MS	Per Gaute Pettersen, Bodø Bauta LK	(67)	Bodø	14.06.2022
10:59.76	(1)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	27.07.2011
11:00.2		Harald Sør-Reime, Varhaug IL	(30)	Frøyland	24.05.1986
11:01.2		Leif Kirkerud, Mjøndalen IF	(27)	Sokna	27.08.1983
11:01.86	(6)	Birger Normann Hanstveit, Mjøsdalen IL	(43)	Haukås	27.09.1998
11:01.9	(1)	Ivar Egeberg, Blaker IL	(50)	Lørenfallet	04.09.2007
11:02.5		Arne Skorge, Lørenskog FIL	(41)	Jessheim	16.08.1999
		(130)			
11:02.8	(2)	Øivind Dahl, Sørums IL	(51)	Lørenfallet	04.09.2007
11:03.1		Magnar Holmstad, Josefvatn IL	(29)		.1986
11:03.2	(2)	Steinar Skaret, Lørenskog FIL	(42)	Lørenskog	22.06.2000
11:03.5		Erik Noraker, Fet FIK	(35)	Jessheim	24.08.1990
11:03.79	(11)MS	Einar Bergsholm, Ås IL	(66)	Ås	18.09.2025
11:04.1		Fridtjof Fykse, IF Fram, Larvik	(27)	Larvik	14.06.1984
11:04.8	(1)	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Lyeffjell	28.04.2011
Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:					
10:32.8	(8)MS	Ger van Graas, SK Vidar (NED)	(55)	Stavanger	22.07.2010
10:48.60	(15)	Volkmar Kelle, Fossum IF (GER)	(49)	Oslo/Bi	22.09.2008
10:51.25	(5)MS	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF (SWE)	(60)	Lillehammer	12.09.2015

3000m menn 60-64 år / Men 60-64 years - 11:45.00/11:45.0

9:49.74	(5)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Haukås	22.08.2001
9:53.38	(1)	Kristen Aaby, Sigdal FIK	(61)	Geithus	23.06.2023
9:55.49	(2)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Geithus	23.06.2023
9:57.2		Nils Undersaker, Inderøy IL	(39)	Stjørdal	16.06.1999
10:02.93	(1)MSH	Lars Harald Blikra, Strindheim IL	(60)	Trondheim/St	09.06.2020
10:03.93	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Fana	17.08.2011
10:12.9	(1)	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Kristiansand	10.08.1990
10:16.27	(1)	Ragnar Mjelstad, IL Vægg	(47)	Ravnanger	15.06.2007
10:18.94	(2)	Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK	(61)	Førde	25.06.2021
10:19.29	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Tønsberg	15.08.2008
		(10)			
10:20.18	(1)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Mo i Rana	20.07.1985
10:24.73	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	21.06.2024
10:25.6	(1)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Fana	28.07.1984
10:26.95	(2)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Tønsberg	15.08.2008
10:28.54	(1)	Thorleif Lund, Drøbak-Frog IL	(35)	Bismo	12.08.1995
10:29.08	(1)	Arne Brattelid, Mjøsdalen IL	(37)	Florø	28.06.1997
10:30.4	(1)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Trondheim/Le	29.07.1988
10:31.21	(11)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Fana	07.08.2002
10:31.8	(3)	Thorvald Wilhelmsen, Hokåsen IL	(12)	Lørenskog	01.09.1973
10:34.00	(2)	Kollbjørn Hjertvik, Kårvåg IL	(51)	Drammen	26.08.2011
		(20)			

10:35.47	(1)	Ove Bernes, Mjøsdaalen IL	(52)	Hatland	30.06.2014
10:36.0		Reidar Hansen, Skedsmo IL	(24)	Jessheim	20.08.1984
10:37.05	(2)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Overhalla	06.08.1993
10:38.0	(2)	Per Magne Siraas, Selbu IL	(42)	Stjørdal	19.06.2002
10:38.9	(2)	Jakob Kjersem, Vågstranda IL	(25)	Ålesund	07.08.1987
10:40.08	(3)	Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Oslo/Bi	08.08.1986
10:41.1		Oddvar Bråthen, Sørums IL	(31)	Jessheim	21.08.1991
10:42.1	(1)	Tor Holstad, IK Grand	(19)	Sandane	26.07.1980
10:42.2	(2)	Egil G. Kjenner, IF Hellas	(29)	Kristiansand	10.08.1990
10:42.8	(3)	Oddmund Unhjem, Isfjorden IL	(30)	Kristiansand	10.08.1990
		(30)			
10:42.88	(1)	Harald Ødegård, Raumes & Årnes IL	(46)	Geithus	30.06.2006
10:42.9	(2)	Bjørn Tvedt, Veldre IL	(38)	Steinkjer	02.07.1999
10:43.6	(2)	Martin Liverød, Sandefjord T&IF	(19)	Sandane	26.07.1980
10:44.50	(4)	Oddvar Aasen, Lillehammer IF	(26)	Oslo/Bi	08.08.1986
10:45.45	(1)	Øivind Bernes, Mjøsdaalen IL	(58)	Geithus	21.06.2019
10:45.7	(4)	Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Kristiansand	10.08.1990
10:46.4		Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)	Nærbø	06.08.1986
10:46.40	(3)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Overhalla	06.08.1993
10:47.06	(2)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Florø	28.06.1997
10:48.56	(1)	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Geithus	12.08.2016
		(40)			
10:49.2		Hans Nordengen, Lørenskog FIL	(17)	Jessheim	24.08.1981
10:49.28	(2)	Agnar Skutbergsveen, Veldre Friidrett	(46)	Geithus	30.06.2006
10:49.54	(2)	Olav Stølhaug, Orkdal IL	(32)	Bismo	12.08.1995
10:49.96	(6)MS	Snorre Nicolaisen, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	25.07.2024
10:52.51	(1)	Audun Lavik, Ask Friidrett	(44)	Kristiansand	25.06.2004
10:53.01	(4)MS	Kjell Øygard, Jølster IL	(62)	Førde	20.08.2022
10:53.05	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Ravnanger	24.06.2005
10:54.33	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Lyefjell	29.04.2009
10:54.49	(8)MS	Johnny Stensrud, Rygge IL	(63)	Moss	19.04.2023
10:54.93	(1)	Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Moss	21.08.2009
		(50)			
10:54.98	(2)	Knut Olav Øygard, Jølster IL	(31)	Byrkjelo	09.08.1991
10:56.40	(1)	Helge Brekke, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	08.08.2001
10:56.5		Erling Røe, Steinkjer FIK	(30)	Stjørdal	09.06.1990
10:56.67	(1)	Harry Jensvoll, Fana IL	(40)	Knarvik	10.06.2000
10:56.8	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	23.10.2005
10:57.1	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Stjørdal	15.06.2005
10:57.50	(4)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Tønsberg	10.08.1996
10:58.0	(2)	Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	15.06.2005
10:58.1	(1)	Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Stavanger	28.08.1982
10:58.72	(1)	Eskil Dahlen, Øystre Slidre IL	(64)	Kristiansand	27.06.2025
		(60)			
10:59.0	(4)	Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL	(16)	Sandane	26.07.1980
10:59.4	(1)	Kjell Steinset, Gloppen FIL	(36)	Hyen	16.07.2000
11:00.26	(5)	Ola Tellesbø, Eidanger IL	(36)	Tønsberg	10.08.1996
11:00.7		Oddvar Hasle, Sørums IL	(22)	Lørenfallet	19.06.1982
11:01.0	(1)	Alf Bjørnen, IL Bjarg	(31)	Haukås	31.08.1991
11:02.1	(1)	Olav Tjosås Nordbø, Øystese IL	(33)	Ulvik	03.07.1994
11:02.92	(3)	Rolf Hernes, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	21.06.2024
11:04.69	(1)	Sigmund Julshamn, Fræna FIK	(41)	Ørsta	07.09.2003
11:05.67	(2)	Oddvar Bråthen, Sørums IL	(31)	Bjørkelangen	07.08.1992
11:06.0		Harald Aanerud, Lørenskog IL	(27)	Jessheim	21.08.1987
		(70)			
11:07.7	(1)	Hermann M. Storflor, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	20.06.2012
11:08.29	(4)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Drammen	26.08.2011
11:08.6	(1)	Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL	(59)	Stjørdal	13.06.2019
11:09.17	(10)MS	Børre Olsen, IL Driv	(63)	Oslo/St	13.07.2024
11:09.56	(2)	Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Haugesund	25.08.1989
11:10.82	(5)	Arne Fretheim, Sørums IL	(26)	Oslo/Bi	08.08.1986
11:11.01	(5)	Ivar Egeberg, Blaker IL	(50)	Drammen	26.08.2011
11:11.65	(3)MS	Gunnar Ove Thrana, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	01.06.2023
11:11.70	(4)	Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett	(46)	Tønsberg	15.08.2008
11:11.9	(1)	Kjell Eriksen, Ogdal IL	(55)	Stjørdal	14.06.2017
		(80)			
11:12.20	(1)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Trondheim/St	01.09.2010
11:13.24	(1)	Jan Monsrud, Kongsvinger IL	(55)	Knarvik	23.06.2017
11:13.3	(3)	Kaare Mortensen, Larvik T&IF	(36)	Steinkjer	02.07.1999
11:13.34	(3)	Kjell Oddvin Navelsaker, Jølster IL	(54)	Finnfjordbotn	26.06.2015
11:13.77	(2)	Arne Horpestad, Undheim IL	(49)	Lyefjell	29.04.2009
11:14.4		Øyvind Vestli, Larvik FIK	(25)		.1985
11:15.46	(1)	Jens Ole Årdal, Jølster IL	(60)	Førde	25.10.2022
11:16.86	(4)V	Dag Sjøberg, Bækkelaget SK	(61)	Oslo/Be	11.10.2022
11:17.00	(4)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Overhalla	06.08.1993
11:17.52	(3)	Kåre Aanensen, Mandal & Halse IL	(65)	Kristiansand	27.06.2025
		(90)			

11:18.5	(3)	Anders U. Strand, Volda T&IL	(24)	Fana	28.07.1984
11:20.58	(1)	Aksel Øvsthus, Mjøsdalen IL	(53)	Indre Arna	07.09.2013
11:20.64	(3)	Arild S. Austrheim, Austrheim IL	(56)	Knarvik	23.06.2017
11:20.89	(4)	Harry Tunestveit, IL Fri	(43)	Ravnanger	24.06.2005
11:21.2	(3)	Harry Magnar Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	15.06.2005
11:21.82	(3)MS	Bjørge Ruud, Mandal og Halse IL	(54)	Søgne	10.06.2014
11:21.95	(7)	Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL	(35)	Haukås	28.09.1997
11:22.99	(3)	Bjørn Haugsrud, Veldre IL	(32)	Bjørkelangen	07.08.1992
11:23.90	(4)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Finnfjordbotn	26.06.2015
11:24.0	(1)	Asbjørn Sjølsest Jakobsen, Stjørdal FIK (100)	(49)	Stjørdal	17.06.2009
11:24.8	(2)	Bård Roll, Nidelv IL	(57)	Stjørdal	14.06.2017
11:26.44	(3)	Eilif Villanger, Ask Friidrett	(50)	Ravnanger	20.06.2014
11:26.6	(6)	Norolf Nilsen, Flekkefjord IF	(29)	Kristiansand	10.08.1990
11:27.40	(1)	Ole-Andre Helgaas, IL i BUL-Tromsø	(61)	Tromsø	12.07.2023
11:27.9		Odd Tessem, Malm IL	(16)	Ski	03.09.1977
11:28.16	(1)	Birger Helstad, Veldre Friidrett	(47)	Romedal	31.05.2008
11:29.6	(1)	Stein Berget, Lørenskog FIL	(46)	Lørenskog	16.10.2006
11:30.00	(3)	Bjarne Myrvold, Malm IL	(21)	Mo i Rana	20.07.1985
11:30.1	(7)	Harald Sør-Reime, Varhaug IL	(30)	Kristiansand	10.08.1990
11:30.2	(1)	Bright Strømmen, IL Fri (110)	(59)	Hatland	13.05.2019
11:30.67	(1)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Stavanger	20.09.2005
11:32.5	(1)	Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)	Leirvik	20.04.1990
11:32.6	(1)	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Ostereidet	20.06.2017
11:33.1	(4)	Torbjørn Wiggen, Stjørdal FIK	(41)	Stjørdal	19.06.2002
11:34.4	(5)	Terje Bang, Stjørdal FIK	(39)	Stjørdal	19.06.2002
11:35.2	(4)	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking, Bergen	(21)	Fana	28.07.1984
11:35.5		Svein Arnold Ovesen, Malm IL	(28)		.1988
11:35.92	(4)	Stein-Erik Scheie, Kristiansand LK	(63)	Kristiansand	27.06.2025
11:35.97	(1)	Inge Vinje, Tønsberg FIK	(45)	Tønsberg	08.07.2009
11:36.06	(3)	Arne Hamarsland, IL Gular (120)	(33)	Haukås	30.09.1995
11:36.2		Sigurd Kårstad, Raumnes & Årnes IL	(23)	Jessheim	20.08.1984
11:36.51	(2)	Tore Michael Engen, Nord-Odal IL	(58)	Geithus	21.06.2019
11:36.91	(5)	Trond Inge Carlsen, SK Vidar	(63)	Kristiansand	27.06.2025
11:37.6	(2)	Torbjørn Rolseth, Forra IL	(46)	Stjørdal	18.06.2008
11:38.7	(3)	Tor Arne Stenhaug, Sørum IL	(48)	Lørenfallet	07.09.2010
11:38.79	(3)	Alf Hansen, Nidelv IL	(43)	Kristiansand	25.06.2004
11:38.88	(4)	Roger Melting, Mosvik IL	(61)	Stjørdal	21.06.2024
11:38.96	(1)	Dag Erichsrud, Oslostudentenes IK	(49)	Oslo/St	10.08.2009
11:39.49	(6)	Terje Gautvik, IL Molde-Olymp	(61)	Kristiansand	27.06.2025
11:39.5		Helge Tveføtrud, Vikersund IF (130)	(15)	Spikkestad	19.08.1978
11:39.9		Kåre Strøm, Romedal IL	(21)	Ottestad	05.08.1983
11:40.5		Kåre Mikkelsen, Veldre IL	(26)	Brumunddal	02.09.1989
11:40.63	(4)MS	Leif Magne Øvrebust, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	01.06.2023
11:40.7	(5)	Rolf Brennskag, Skogn IL	(45)	Stjørdal	15.06.2005
11:41.1		Reidar Kristiansen, SK Oslo-Ørn	(26)	Oslo/La	03.06.1986
11:41.2	(1)	Halvor Hoveid, NTNUI	(51)	Stjørdal	16.06.2015
11:42.0		Andres Bergo, IL Koll	(24)	Jessheim	18.08.1986
11:43.0	(5)	Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Sandane	26.07.1980
11:44.1		Lorents Heimdal, Sparbu IL	(19)	Stjørdal	12.06.1982
11:44.3		Reidulf Frøysa, Hareid IL (140)	(21)	Hareid	16.06.1984
11:44.66	(1)	Øystein Eriksen, Ask Friidrett	(54)	Ravnanger	01.08.2018
11:44.84	(2)	Bjørn Jegersen, Ognal IL	(43)	Trondheim/Da	30.08.2003

3000m menn 65-69 år / Men 65-69 years - 12:50.00/12:50.0

10:45.10	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Geithus	30.06.2006
10:48.75	(1)	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Indre Arna	12.06.2024
10:50.99	(4)MS	Ivar Sandø, BFG Bergen LK	(53)	Indre Arna	14.10.2020
10:59.64	(1)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Byrkjelo	09.08.2013
10:59.85	(1)	Tor Holstad, Bodø & Omegns IF	(19)	Mo i Rana	20.07.1985
11:01.28	(1)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Byrkjelo	09.08.1991
11:02.65	(1)	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Tønsberg	10.08.1996
11:04.52	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre IL	(38)	Stjørdal	01.08.2003
11:05.0		Tormod Haugan, Malvik IL	(20)	Stjørdal	15.06.1985
11:05.20	(1)	Olav Stølhaug, Orkdal IL (10)	(32)	Florø	28.06.1997

11:06.2	(1)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:09.1	(2)	Konrad Sæthre, Orkanger IF	(23)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:09.19	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Knarvik	22.09.2016
11:10.4	(1)	Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL	(16)	Steinkjer	25.07.1981
11:11.4		Willy Wikan, Ogdal IL	(40)	Steinkjer	23.09.2006
11:11.5	(1)	Hans Nordengen, Hurdal IL	(17)	Lillehammer	20.08.1983
11:14.20	(1)	Eilif Villanger, Ask Friidrett	(50)	Finnfjordbotn	26.06.2015
11:14.25	(1)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Drammen	26.08.2011
11:14.90	(2)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Tønsberg	10.08.1996
11:15.58	(1)	Øystein Eriksen, Ask Friidrett	(54)	Ravnanger	03.08.2020
		(20)			
11:18.1		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Larvik/Lo	26.05.1999
11:18.8	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Stjørdal	14.06.2006
11:23.47	(1)	Ragnar Jakobsen, Kristiansands IF	(43)	Tønsberg	15.08.2008
11:23.8	(3)	Kristian Skarsvåg, Gjerdrum IL	(22)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:27.1		Lornts Heimdal, Sparbu IL	(19)	Stjørdal	16.06.1984
11:27.55	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Geithus	12.08.2016
11:29.0	(1)	Ove Bernes, Mjøsdalen IL	(52)	Hatland	23.09.2019
11:29.6	(3)	Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Fana	28.07.1984
11:29.61	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	10.10.2009
11:29.74	(2)	Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett	(46)	Drammen	26.08.2011
		(30)			
11:29.8	(2)	Anders Solemsløy, SK Wing	(15)	Steinkjer	25.07.1981
11:30.96	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Florø	13.08.2010
11:31.4		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Lørenskog	20.09.2001
11:32.0		Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Nadderud	04.07.1987
11:32.9		Harald Logstein, Rana FIK	(26)	Mo i Rana	28.08.1991
11:34.00	(2)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Byrkjelo	09.08.1991
11:36.9	(4)	Odd Tessem, Malm IL	(16)	Steinkjer	25.07.1981
11:36.96	(1)	Harry Jensvoll, IL Gular	(40)	Ravnanger	24.06.2005
11:37.3	(1)	Vemund Wemundstad, Stadsbygd IL	(40)	Lørenfallet	06.09.2005
11:37.72	(1)	Kjell Oddvin Navelsaker, Jølster IL	(54)	Geithus	21.06.2019
		(40)			
11:38.74	(2)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Geithus	21.06.2019
11:40.05	(4)	Ivar Arnfinn Hjelseth, IL Norodd	(46)	Drammen	26.08.2011
11:40.67	(2)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Tønsberg	15.08.2008
11:41.08	(2)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Finnfjordbotn	26.06.2015
11:41.99	(3)	Gunnar Bjørn Solfeldt, Tvedestrand T&IF	(49)	Geithus	12.08.2016
11:43.0	(2)	Bjørn Jegersen, Ogdal IL	(43)	Stjørdal	18.06.2008
11:44.32	(3)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Byrkjelo	09.08.2013
11:44.9	(2)	Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	16.06.2010
11:45.11	(1)	Jan Monsrud, Kongsvinger IL	(55)	Førde	25.06.2021
11:45.5	(1)	Alf Bjørnen, FIK BFG Fana	(31)	Knarvik	15.06.1996
		(50)			
11:46.11	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Askim	28.06.2002
11:46.21	(2)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Askim	28.06.2002
11:47.0	(-)	Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL	(35)	Haukås	30.10.2002
11:47.03	(2)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Førde	25.06.2021
11:47.09	(2)	Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL	(59)	Stjørdal	21.06.2024
11:49.0		Reidulf Frøysa, Hareid IL	(21)	Ørsta	31.05.1986
11:50.5	(3)	Harry Magnar Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	17.06.2009
11:50.83	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Kristiansand	25.06.2004
11:51.08	(4)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Oslo/St	07.08.1998
11:53.1	(3)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Stjørdal	18.06.2008
		(60)			
11:54.40	(3)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Finnfjordbotn	26.06.2015
11:56.1		Odd Iversen, Nordre Eidsvoll IL	(18)	Jessheim	22.08.1983
11:57.63	(4)	Per Laksfors, Strindheim IL	(49)	Finnfjordbotn	26.06.2015
11:58.7	(1)	Olaf Lydvo, IL Nybrott	(40)	Stjørdal	15.06.2005
11:59.6	(1)	Halvor Hoveid, NTNUI	(51)	Stjørdal	13.06.2018
12:00.17	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	23.06.2017
12:02.73	(1)	Johan Bergersen, Osterøy IL	(46)	Knarvik	01.10.2011
12:03.9	(1)	Arvid Valøen, Steinkjer FIK	(39)	Stjørdal	16.06.2004
12:05.2		Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Jessheim	18.08.1993
12:05.3	(1)	Aksel Øvsthus, Mjøsdalen IL	(53)	Hatland	13.05.2019
		(70)			
12:06.0	(1)	Hjalmar Schiøtz, Tønsberg FIK	(49)	Tønsberg	04.10.2014
12:06.9	(1)	Hans Harald Bjerger, Halden IL	(37)	Halden	23.09.2003
12:07.84	(1)	Kaare Mortensen, Larvik T&IF	(36)	Tønsberg	05.08.2004
12:07.9		Henrik Østvand, Namdalseid IL	(23)		.1988
12:09.3		Bjarne Myrvold, Malm IL	(21)	Steinkjer	27.08.1986
12:10.25	(4)	Alf Hansen, Nidelv IL	(43)	Tønsberg	15.08.2008
12:10.85	(1)	Hermann M. Storfjord, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	17.09.2016
12:11.0	(5)	Ottar Andersen, Mo IL	(16)	Steinkjer	25.07.1981
12:11.1		Oddvar Bråten, Sørums IL	(31)	Jessheim	19.08.1996
12:12.17	(1)	Anders K. Strand, Volda T&IL	(24)	Haugesund	25.08.1989
		(80)			

12:12.41	(1)	Arne Horpestad, Undheim IL	(49)	Lyeffjell	13.05.2014
12:13.1	(2)	Peter Wilhelm Kildal, Haga IF	(41)	Lørenfallet	05.09.2006
12:13.5		Olaf Stavlund, Verdal IL	(18)	Stjørdal	16.06.1984
12:13.73	(5)	Ole Eivind Nielsen, Ski IL	(45)	Drammen	26.08.2011
12:13.91	(5)	John Erik Hoel, Tønsberg FIK	(43)	Tønsberg	15.08.2008
12:15.1	(1)	Torbjørn Rolseth, Forra IL	(46)	Stjørdal	20.06.2012
12:15.53	(3)	Kjell Eriksen, Ogndal IL	(55)	Stjørdal	21.06.2024
12:16.6	(4)MS	Skjalg Duesund, IF Klypetussen	(48)	Husnes	27.07.2014
12:17.60	(1)	Inge Vinje, Tønsberg FIK	(45)	Tønsberg	13.05.2014
12:18.6	(4)	Lars Øye, Oppdal FIK	(19)	Fana	28.07.1984
		(90)			
12:18.98	(1)	John Svahn, Øystese IL	(44)	Strandebarm	05.07.2009
12:19.0		Norolf Nilsen, Flekkefjord IF	(29)	Vanse	23.08.1997
12:19.9		Andres Bergo, IL Koll	(24)	Jessheim	21.08.1991
12:21.6	(4)	Rolf Brennskag, Skogn IL	(45)	Stjørdal	16.06.2010
12:21.9	(1)	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking, Bergen	(21)	Hatland	04.07.1987
12:24.1	(1)	Odd Langgård, Skedsmo SK	(35)	Lørenfallet	10.09.2002
12:24.3		Einar Evensen, Sørums IL	(21)	Jessheim	19.08.1986
12:24.5	(5)	Fritjof Krohn, IL Molde-Olymp	(21)	Fana	28.07.1984
12:24.6	(1)	Bård Roll, Nidelv IL	(57)	Stjørdal	17.08.2022
12:25.25	(10)	Sigurd Henriksen, IL Fri	(40)	Haukås	16.08.2006
		(100)			
12:26.0	(5)	Vidar Morten Vikan, Skogn IL	(45)	Stjørdal	16.06.2010
12:26.27	(4)	Olav Hagland, GTI	(48)	Ravnanger	20.06.2014
12:27.7	(2)	Truls Gundersen, Strindheim IL	(52)	Stjørdal	14.06.2017
12:28.27	(1)	Torbjørn Eiken, Nykirke IF	(53)	Ski	12.06.2019
12:30.9		Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)	Klepp	22.06.1991
12:30.9	(2)	Ragnar Berg Johnsen, Romerike Runners Team	(43)	Lørenfallet	07.09.2010
12:34.5	(2)	Helge Tveføtrud, Vikersund IF	(15)	Stavanger	28.08.1982
12:36.4	(6)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Fana	28.07.1984
12:37.51	(1)	Ivar Egeberg, Blaker IL	(50)	Ski	08.06.2016
12:39.8	(1)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	19.06.2002
		(110)			
12:40.0	(4)	Svein Hegge, Byåsen IL	(23)	Trondheim/Le	29.07.1988
12:40.5	(2)	Magnus Løkvik, Malvik IL	(40)	Stjørdal	15.06.2005
12:40.72	(3)	Bjørn Haugsrud, Veldre IL	(32)	Florø	28.06.1997
12:40.94	(3)	Oddvar Berntsen, Ask Friidrett	(49)	Knarvik	23.06.2017
12:41.9	(4)	Bård Gunnar Rødde, Lånke IL	(46)	Stjørdal	15.06.2011
12:42.07	(2)	Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Bismo	12.08.1995
12:42.8	(1)	Peter Wilhelm Kildal, Haga IF	(41)	Lørenfallet	09.09.2008
12:45.3	(2)	Torbjørn Wiggen, Stjørdal FIK	(41)	Stjørdal	20.06.2007
12:46.17	(3)	Bjarne Martin Gausvik, Eikanger IL	(54)	Førde	25.06.2021
12:47.3	(6)	Egil Arne Grønseth, Hegra IL	(41)	Stjørdal	18.06.2008
		(120)			
12:49.5	(5)	Morten Lossius, SK Wing	(23)	Trondheim/Le	29.07.1988
12:49.83	(3)	Tore S. Rasmussen, T&IF Viking	(37)	Kristiansand	25.06.2004
12:49.9	(5)	Odd Martinsen, IL Stjørdals-Blink	(42)	Stjørdal	17.06.2009

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

11:31.57	(1)	Ger van Graas, SK Vidar (NED)	(55)	Stjørdal	21.06.2024
----------	-----	-------------------------------	------	----------	------------

3000m menn 70-74 år / Men 70-74 years - 14:00.00/14:00.0

10:43.13	(1)	Ivar Sandø, BFG Bergen LK	(53)	Indre Arna	14.08.2023
11:26.3	(1)	Gudmund Straume, Drangedal IL	(18)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:35.39	(1)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Byrkjelo	09.08.1991
11:38.85	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Romedal	31.05.2008
11:43.21	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	03.09.2003
11:45.58	(1)	Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL	(16)	Oslo/Bi	08.08.1986
11:48.01	(1)	Eilif Villanger, Ask Friidrett	(50)	Hatland	21.09.2020
11:52.28	(2)	Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Oslo/Bi	08.08.1986
11:52.3	(1)	Hans Nordengen, Hurdal IL	(17)	Ålesund	07.08.1987
11:54.99	(3)	Anders Solemsløy, SK Wing	(15)	Oslo/Bi	08.08.1986
		(10)			
11:59.65	(1)	Gunnar Bjørn Solfeldt, Tvedestrand T&IF	(49)	Geithus	21.06.2019
12:02.45	(9)MS	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Indre Arna	09.09.2015
12:08.15	(1)	Jakob Kjersem, Ålesund FIK	(25)	Bismo	12.08.1995
12:08.34	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Hatland	22.09.2012
12:08.5	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Stjørdal	15.06.2011
12:08.8	(2)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Stjørdal	15.06.2011
12:09.82	(1)	Harald Eriksen, Hof IL	(20)	Bjørkelangen	07.08.1992
12:13.24	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Geithus	30.06.2006
12:14.37	(1)	Alf Harbitz, Northern Runners	(52)	Tromsø	19.08.2022
12:14.60	(1)	Harald Logstein, Rana FIK	(26)	Tønsberg	10.08.1996
		(20)			

12:16.5	(1)	Hjalmar Schiøtz, Tønsberg FIK	(49)	Tønsberg	24.10.2020
12:16.66	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	18.08.2014
12:18.0	(1)	Svein Arnold Ovesen, Malm IL	(28)	Steinkjer	02.07.1999
12:18.59	(1)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Stavanger/St	11.06.2015
12:18.61	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Geithus	23.06.2023
12:25.24		Arne Solliid, Gloppen FIL	(24)	Florø	05.06.1994
12:25.3		Kristian Skarsvåg, Gjerdrum IL	(22)	Jessheim	19.08.1992
12:25.77	(2)	Per Arve Sørngård, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	21.06.2024
12:25.97	(2)	Arne Brattelid, Mandal og Halse IL	(37)	Moss	21.08.2009
12:28.6	(1)	Truls Stenmark, Moss IL	(13)	Fana	28.07.1984
		(30)			
12:30.27	(2)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Byrkjelo	09.08.2013
12:31.16	(1)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Florø	28.06.1997
12:32.7	(2)	Eldar Hagen, Stabæk IF	(18)	Kristiansand	10.08.1990
12:33.8	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Stjørdal	18.06.2003
12:33.8	(1)	Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	16.06.2015
12:34.1	(1)	Halvor Hoveid, NTNUI	(51)	Stjørdal	07.06.2023
12:38.6	(4)	Bjørn Vestnes, Emblem IL	(17)	Ålesund	07.08.1987
12:38.68	(1)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Knarvik	23.06.2017
12:41.2	(2)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Stjørdal	18.06.2003
12:42.22	(3)	Trygve Refsnes, Sola IL	(19)	Byrkjelo	09.08.1991
		(40)			
12:42.47	(2)MS	Olav Hagland, GTI	(48)	Sandnes	29.09.2020
12:44.32	(1)	Birger Normann Hanstveit, Mjøsdalen IL	(43)	Ravnanger	20.06.2014
12:45.7	(2)	Harry Magnar Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	19.06.2013
12:50.9	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Oslo/St	28.09.2021
12:51.4		Morten Lossius, Hitra FIK	(23)		27.08.1994
12:52.9		Olaf Stavlund, Verdal FIK	(18)		.1988
12:53.35	(1)	Eivind Nybakken, Lillehammer IF	(50)	Førde	25.06.2021
12:53.62	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Finnfjordbotn	26.06.2015
12:54.2	(1)	Odd Ivar Storløkken, Lørenskog FIL	(36)	Lørenskog	16.10.2006
12:58.24	(1)	Johan Bergersen, Ask Friidrett	(46)	Knarvik	01.10.2016
		(50)			
13:00.20	(4)	Inge Vinje, Tønsberg FIK	(45)	Tønsberg	13.05.2015
13:01.4	(2)	Torbjørn Rolseth, Forra IL	(46)	Stjørdal	15.06.2016
13:05.8	(1)	Kaare Mortensen, Larvik T&IF	(36)	Larvik/Lo	03.09.2008
13:10.32	(1)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Knarvik	02.10.2007
13:11.5		Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Jessheim	18.08.1997
13:14.17	(5)	Reidulf Frøysa, Hareid IL	(21)	Byrkjelo	09.08.1991
13:15.0	(6)V=	Nils Valestrand, Osterøy IL	(11)	Knarvik	20.08.1983
13:18.18	(1)	Sigurd Henriksen, IL Fri	(40)	Indre Arna	02.10.2010
13:18.26	(6)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Byrkjelo	09.08.1991
13:19.0		Mads Danielsen, Tvedestrand T&IF	(29)	Lyngmyr	21.08.1999
		(60)			
13:20.0	(1)	Rudolf Nilsen, IK Grane Arendal	(12)	Lillehammer	21.08.1983
13:22.3	(3)	Egil Arne Grønseth, Hegra IL	(41)	Stjørdal	15.06.2011
13:22.55	(1)	Svein Harald Haukanes, Austevoll IK	(54)	Storebø	30.08.2025
13:24.2	(1)	Ragnvald Næsje, Mo IL	(11)	Steinkjer	25.07.1981
13:25.9	(1)	Lars Kalvik, IL Norna-Salhus	(14)	Knarvik	15.09.1984
13:28.3	(1)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Stjørdal	13.06.2019
13:28.8	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	09.09.2007
13:33.96	(4)	Per Magne Skaar, IL Gular	(47)	Knarvik	23.06.2017
13:34.2	(4)	Torbjørn Wiggen, Stjørdal FIK	(41)	Stjørdal	15.06.2011
13:34.43	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Os	25.09.2021
		(70)			
13:35.00	(1)MS	Gøran Engan, IL Vinger	(54)	Saltdal	13.08.2024
13:37.6	(1)	Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL	(34)	Lørenfallet	07.09.2004
13:38.6	(4)	Rolf Brennskag, Skogn IL	(45)	Stjørdal	15.06.2016
13:40.92	(1)	Gunnar Hauge, Eikanger IL	(55)	Indre Arna	18.06.2025
13:42.72	(3)	Gustav Erling Karlsen, Byåsen IL	(42)	Finnfjordbotn	26.06.2015
13:42.9		Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	16.06.1984
13:43.8		Borger Hansen, Sørums IL	(22)	Jessheim	19.08.1992
13:44.0	(1)	Olaf Lydvo, IL Nybrott	(40)	Stjørdal	16.06.2010
13:45.2	(1)	Thor Svare, Stjørdal Friidrettsklubb	(54)	Stjørdal	05.06.2024
13:46.7	(5)	Odd Martinsen, IL Stjørdals-Blink	(42)	Stjørdal	20.06.2012
		(80)			
13:46.73	***	Knut Austlid, Veldre IL	(31)	Bismo	03.08.2001
13:48.00	(4)	Harry Tunestveit, IL Fri	(43)	Byrkjelo	09.08.2013
13:49.9	(5)	Ivar Aandahl, Strindheim IL	(43)	Stjørdal	15.06.2016
13:50.8		Reidar Gran, Inderøy IL	(18)	Stjørdal	18.06.1988
13:51.0	(2)	John Jonassen, IL Norodd	(31)	Kristiansund	26.09.2002
13:51.6		Helge Isaksen, Oslo IL	(15)	Oslo/Bi	27.09.1989
13:53.1	(1)	Håkon Strand, Ringerike FIK	(09)	Grong	26.08.1979
13:53.7		Kjell Egge, IL Flint	(25)	Larvik/Lo	19.06.1996
13:56.2	(7)MS	Gunvald Gundersen, IF Klipetussen	(42)	Husnes	27.07.2014
13:58.9	(2)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	16.06.2010
		(90)			

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

13:08.27	(2)MS	Volkmar Kelle, Fossum IF (GER)	(49)	Asker	26.08.2019
----------	-------	--------------------------------	------	-------	------------

*** - 3400m

3000m menn 75-79 år / Men 75-79 years - 15:40.00/15:40.0

12:27.81	(1)	Knut Austlid, Veldre Friidrett	(31)	Geithus	30.06.2006
12:56.55	(1)	Trygve Refsnes, Sola IL	(19)	Tønsberg	10.08.1996
12:57.80	(1)	Gudmund Straume, Drangedal IL	(18)	Overhalla	06.08.1993
12:58.6	(1)	Truls Stenmark, Moss IL	(13)	Trondheim/Le	29.07.1988
13:03.08	(1)	Alf Igesund, IL Gular	(27)	Askim	28.06.2002
13:05.3	(1)	Per Magne Siraas, Selbu IL	(42)	Stjørdal	14.06.2017
13:06.09	(1)	Torgeir Stein, Raufoss IL	(19)	Leirvik	05.08.1994
13:06.4		Hans Nordengen, Hurdal IL	(17)	Jessheim	19.08.1992
13:08.8	(1)	Arne Sollid, Gloppen FIL	(24)	Steinkjer	02.07.1999
13:16.96	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	09.07.2008
		(10)			
13:17.66	(1)	Olaf A. Gundersen, Stabæk IF	(14)	Haugesund	25.08.1989
13:20.2	(1)	Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK	(44)	Hommelvik	20.08.2020
13:20.64	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Stavanger/St	14.09.2012
13:21.82	(1)MS	Olav Hagland, GTI	(48)	Algård	10.05.2023
13:25.3	(1)	Harry Magne Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	13.06.2018
13:27.68	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Ravnanger	24.06.2005
13:29.3	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	13.05.2019
13:31.4		Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)		.1988
13:34.46	(1)	Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Stjørdal	21.06.2024
13:36.17	(1)	Hjalmar Schiøtz, Tønsberg FIK	(49)	Kristiansand	27.06.2025
		(20)			
13:36.9	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Stjørdal	15.06.2016
13:40.75	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Byrkjelo	09.08.2013
14:01.0		Mathias Bergseth, IL Molde-Olyrn	(21)	Molde	27.05.1996
14:08.0		Eldar Hagen, Oslo IL	(18)	Oslo/So	24.09.1994
14:08.1	(6)V=	Nils Valestrand, Osterøy IL	(11)	Fana	24.07.1986
14:09.51	(1)	Ragnvald Næsje, Mo IL	(11)	Oslo/Bi	08.08.1986
14:12.51	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Drammen	26.08.2011
14:27.5	(1)	Arne Ingelsrud, Stovnerkameratene	(46)	Oslo/St	28.09.2021
14:28.60	(2)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Geithus	23.06.2023
14:30.0	(1)	Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL	(34)	Lørenfallet	07.09.2010
		(30)			
14:36.34	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Byrkjelo	25.10.2020
14:37.72	(3)MS	Sigurd Henriksen, IL Fri	(40)	Indre Arna	27.10.2015
14:43.2	(2)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Stjørdal	15.06.2016
14:44.16	(2)	Arne Korneliussen, IL Fri	(48)	Indre Arna	14.08.2023
14:48.9	(1)	Magne Elnan, Sandvøllan IL	(28)	Stjørdal	18.06.2003
15:03.4	(12)MS	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Lørenfallet	10.09.2002
15:08.3		Olaf Stavlund, Verdal FIK	(18)	Stjørdal	08.06.1994
15:08.4	(1)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Knarvik	15.06.1996
15:16.5	(3)	Egil Arne Grønseth, Hegra IL	(41)	Stjørdal	14.06.2017
15:17.86	(1)	Harry Tunestveit, IL Fri	(43)	Os	28.09.2019
		(40)			
15:18.80	(4)	Per Magne Skaar, IL Gular	(47)	Geithus	23.06.2023
15:20.0	(2)65	Rolf Tornås, Lørenskog FIL	(00)	Spikkestad	19.08.1978
15:23.2	(1)	Torbjørn Rolseth, Førre IL	(46)	Stjørdal	23.10.2021
15:31.13	(2)	Gunnar Arne Eckhoff, IL Norodd	(33)	Tønsberg	15.08.2008
15:32.31	(3)	Harry Roger Olsen, Modum FIK	(27)	Geithus	30.06.2006
15:33.0	(1)	Lars Kalvik, IL Norna-Salhus	(14)	Marikollen	22.09.1990
15:39.4	(1)	Morten Lossius, Hitra FIK	(23)	Stjørdal	19.06.2002

3000m menn 80-84 år / Men 80-84 years

13:27.17	(1)	Henrik Lund Raagaard, Fredrikstad IF	(44)	Lisleby	25.09.2025
14:14.19	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Geithus	12.08.2016
14:28.65	(1)	Ragnvald Næsje, Rana FIK	(11)	Overhalla	06.08.1993
14:37.41	(1)	Harry Magne Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	21.06.2024
14:54.07	(13)MS	Inge Vinje, Tønsberg FIK	(45)	Sem	20.08.2025
14:54.4		Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	20.06.1992
14:56.3		Hans Nordengen, Hurdal IL	(17)	Jessheim	18.08.1997
15:13.1	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Stjørdal	15.06.2011
15:25.87	(1)	Ivar Bølset, IL Triumf	(36)	Geithus	21.06.2019
15:34.96	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Førde	25.06.2021
		(10)			

15:41.9	(2)75	Per Helstad, Blaker IL	(26)	Lørenfallet	08.09.2009
15:48.33	(1)	Kristian Skarsvåg, Gjerdrum IL	(22)	Askim	28.06.2002
15:58.0	(2)70	Rolf Tornås, Lørenskog FIL	(00)	Sandane	26.07.1980
16:14.15	(1)	Gustav Erling Karlsen, Byåsen IL	(42)	Tromsø	19.08.2022
16:20.0	(1)	Morten Lossius, Hitra FIK	(23)	Stjørdal	18.06.2003
16:22.44	(1)	Arvid Bjørsvik, IL Gular	(43)	Os	30.09.2023
16:38.6		Nils Ask, Gjerdrum IL	(17)	Jessheim	18.08.1997
16:48.93	(1)	Harry Roger Olsen, Modum FIK	(27)	Tønsberg	15.08.2008
17:14.58	(6)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Tønsberg	13.05.2015
17:28.8	(1)	Olaf Stavlund, Verdal IL	(18)	Steinkjer	02.07.1999
		(20)			
17:40.98	(2)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Geithus	23.06.2023
18:15.1	(1)	Petter Bang, IL Nybrott	(22)	Stjørdal	19.06.2002
18:30.7	(2)	Jon Svendsen, Frosta IL	(29)	Stjørdal	16.06.2010
19:45.2	(1)	Petter Larsen, IL Fri	(10)	Kristiansand	10.08.1990

3000m menn 85-89 år / Men 85-89 years

16:04.6		Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	18.06.1997
16:18.32	(1)	Ivar Bølset, IL Triumf	(36)	Tromsø	19.08.2022
16:40.94	(2)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Førde	25.06.2021
16:49.90	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Ravnanger	20.06.2014
20:24.99	(1)	Kristen Røren, Bakke IF	(19)	Geithus	30.06.2006
22:35.4	(1)	Petter Bang, IL Nybrott	(22)	Stjørdal	20.06.2007

3000m menn 90-94 år / Men 90-94 years

18:36.0	(1)	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	19.06.2002
---------	-----	----------------------------------	------	----------	------------

3000m menn 95-99 år / Men 95-99 years

26:17.4	(1)	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	20.06.2007
---------	-----	----------------------------------	------	----------	------------