

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation**Alle tiders beste innendørs / All Time Best Indoor****Menn - 3000m / Men - 3000m**

pr. 30.06.2026 (oppdatert / updated 26.07.2026)

3000m menn 35-39 år / Men 35-39 years - 9:20.00/9:20.0

8:22.3	(3)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Stavanger	04.01.1987
8:24.02	(3)	Knut Hegvold, Heimdal IF	(61)	Stange	08.02.1998
8:25.7	(7)	Eirik Berge, IK Tjalve	(48)	Oslo/Ek	12.03.1983
8:26.1	(1)	Øystein Kvaal Østerbø, Strindheim IL	(81)	Trondheim/Ra	13.02.2017
8:26.40	(1)	Bjarte Sleire, IL Skjalg	(54)	Stavanger	19.01.1989
8:31.6	(2)	Bernt Eltervaag, IL Skjalg	(62)	Stavanger	22.02.1997
8:32.52	(4)MSA	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Haugesund	03.02.2013
8:34.05	(2)	Jan Felde, Moss IL	(64)	Stange	21.02.1999
8:35.92	(3)	Jørn Holmen, IL Skjalg	(58)	Stange	20.02.1993
8:36.7	(2)	Atle Tanum, Gjesdal IL	(60)	Stavanger	15.02.1998
(10)					
8:39.08	(1)	Helge Knudsen, IL Skjalg	(52)	Stavanger	19.02.1988
8:40.48	(1)MSB	Mathias Moen, SK Vidar	(88)	Hvam	04.02.2024
8:41.56	(3)MSA	Thomas Førland Asgautsen, Spirit FIK	(89)	Sandnes	01.02.2026
8:42.08	(1)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Stange	21.03.1999
8:43.16	(1)	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Kristiansand	23.01.2010
8:44.50	(3)	Simen Nieuwlaet, Rygge IL	(88)	Torun, POL	17.03.2024
8:47.23	(1)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Haukas	18.03.1992
8:52.9	(2)	Henning Offigstad, Bratsberg IL	(85)	Trondheim/Ra	11.02.2020
8:53.16	(4)MSC	Gabriel Ingebretsen, Flekkerøy LK	(90)	Fana/Gn	01.03.2026
8:53.40	(4)MSB	Helge Langen, Rindal IL	(85)	Steinkjer	18.02.2024
(20)					
8:55.9	(1)	Ingar Engelund, Brønnøysund IL	(54)	Mo i Rana	18.02.1990
8:58.70	(2)MS	Ronny Losoa, Modum FIK	(80)	Rud	10.02.2018
8:58.8	(7)C	Aage Odffjell, IL Gneist	(46)	Oslo/Ek	12.02.1983
8:59.18	(1)	Sverre Solligård, Steinkjer FIK	(91)	Steinkjer	31.01.2026
8:59.5	(2)	Arne Hugo Hansen, Tromsdalen UIL	(55)	Mo i Rana	18.02.1990
9:00.06	(4)MSB	Tore Olav Kristiansen, GTI	(76)	Haugesund	03.02.2013
9:01.57	(9)	Dag Olav Wirstad, IL i BUL	(72)	Stange	11.02.2007
9:02.87	(3)MS	Ken Tony Johansen, IL Gular	(91)	Fana/Gn	08.02.2026
9:05.19	(1)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Stange	03.03.1996
9:06.29	(11)	Egil Skarpsno, FIK Ren-Eng	(62)	Stange	25.02.2001
(30)					
9:06.30	(4)MSA	Henning Tjøstheim, Spirit FIK	(86)	Sandnes	28.12.2022
9:06.51	(1)MSB	Kim André Haugstad, Gjesdal IL	(84)	Sandnes	20.02.2020
9:07.53	(1)	Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Stange	06.02.1994
9:07.80	(1)	Kai Øby, Varteig IL	(58)	Stange	05.03.1995
9:08.14	(3)	Jan Ellingsen, Sveio IL	(53)	Stavanger	17.01.1988
9:08.2	(1)	Guttorm Rørheim, Froland IL	(44)	Kristiansand	28.02.1981
9:09.6	(3)	Dagfinn Olsen, Sømna IL	(55)	Mo i Rana	18.02.1990
9:10.24	(1)	Anders Espeland Mjåtveit, IL Varegg	(88)	Sandnes	28.12.2023
9:10.5	(1)	Ole Engemoen, Modum FIK	(43)	Drammen	24.02.1980
9:10.57	(1)=	Edgar Johansen, Kvæfjord IL	(58)	Stange	02.03.1997
(40)					
9:10.82	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Stavanger	18.01.2009
9:12.07	(1)MSB	Bjørn Kåre Høie, Spirit FIK	(89)	Sandnes	01.02.2026
9:12.15	(1)	Simen Nieuwlaet, Rygge IL	(87)	Hvam	15.02.2025
9:16.00	(2)MSA	Ulrik Moen Ødegård, SK Vidar	(87)	Hvam	18.01.2024
9:17.09	(3)	Nils Isaksen Hætta, Kautokeino IL	(61)	Stange	02.03.1997
9:17.52	(2)	Mats Håpnes, Alta IF	(87)	Trondheim/Ra	25.01.2023
9:18.7	(1)	Roy Oskar Halvorsen, Ogndal IL	(86)	Steinkjer	26.12.2025
9:18.71	(1)	Nils Dompdal, Veldre IL	(63)	Stange	26.03.2000
9:19.37	(13)	Tommy Torgersen, Ullensaker/Kisa IL	(70)	Stange	13.02.2005
Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:					
8:41.6	(2)	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL (ERI)	(78)	Trondheim/Ra	13.02.2017
8:50.9	(1)	Solomon Geremew Achame, Namdal LK (ETH)	(80)	Trondheim/Ra	16.01.2017

For stor bane / Oversized track (400m):

8:31.08	(8)MSA	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Korsholm, FIN	07.02.2012
---------	--------	--------------------------------	------	---------------	------------

3000m menn 40-44 år / Men 40-44 years - 9:40.00/9:40.0

8:31.69	(8)MSB	Andreas Penne Nygård, Sandnes IL	(82)	Fana/Gn	01.03.2026
8:36.8	(1)	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	(78)	Trondheim/Ra	11.02.2020
8:45.31	(1)MSB	Eirik Gramstad, IL Tyrving	(84)	Rud	08.02.2025
8:48.87	(12)MSB	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Stange	02.02.2014
8:50.61	(9)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Stange	19.02.2006
8:56.0	(1)	Peder Arne Sylte, Strindheim IL	(54)	Mo i Rana	12.03.1994
8:56.17	(2)MSB	Henning Offigstad, Bratsberg IL	(85)	Trondheim/Ra	02.02.2025
8:56.82	(4)MSC	Lasse Blom, Sømna IL	(83)	Steinkjer	18.02.2024
8:57.33	(2)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Haugesund	08.03.2014
8:58.52	(7)MSB	Ronny Losoa, Modum FIK	(80)	Rud	02.02.2020
(10)					
8:59.46	(1)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Stange	28.02.1993
9:01.05	(2)MS	Tor-Aanen Kallekleiv, IL Gneist	(83)	Fana/Gn	17.01.2026
9:02.85	(1)MS	Svein Olav Krakstad, Spirit FIK	(81)	Sandnes	16.01.2022
9:07.55	(1)	Abdeslam Naji, IL i BUL	(65)	Oslo/Ek	21.01.2006
9:08.07	(1)	Trond Nordberget, IL Mogutten	(53)	Stange	06.02.1994
9:10.51	(11)MSB	Trond Einar Brobak, Strindheim IL	(72)	Steinkjer	08.02.2015
9:10.61	(1)	Edgar Johansen, Kvæfjord IL	(58)	Stange	01.03.1998
9:13.25	(12)MSA	Bjarte Eikanger, BFG Bergen FIK	(72)	Haukås	18.01.2013
9:14.32	(1)	Edvard Dahl, Romedal IL	(57)	Stange	02.03.1997
9:15.03	(1)MSB	Jone Ravndal Bjørnstad, Spirit FIK	(82)	Sandnes	29.12.2025
(20)					
9:18.8	(1)	Tor Aanensen, Kristiansands IF	(40)	Kristiansand	28.02.1981
9:19.67	(7)MS	Erlend Rolien, Skogn IL	(84)	Steinkjer	31.01.2026
9:20.1	(2)	Torbjørn Paule, IF Sturla	(39)	Drammen	12.01.1979
9:20.25	(2)MSB	Per-Christian Bårholm, Spirit FIK	(85)	Sandnes	29.12.2025
9:21.90	(1)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Stange	26.03.2000
9:21.92	(2)	Nils Isaksen Hætta, Kautokeino IL	(61)	Tromsø	28.01.2001
9:23.17	(1)	Ola Haseth Balestrand, Rindal IL	(82)	Trondheim/Ra	25.01.2023
9:25.81	(4)MSB	Jan Erik Wergeland, Sandnes IL	(85)	Sandnes	01.02.2026
9:27.1	(1)	Ole Kristian Smestad, Stjørdal FIK	(70)	Trondheim/Ra	11.02.2013
9:29.0	(1)	Ronny Ingebrigtsen, Bratsberg IL	(73)	Trondheim/Ra	14.01.2013
(30)					
9:30.06	(2)	Arve Stavø, Strindheim IL	(58)	Stange	26.03.2000
9:30.47	(6)MSB	Robert Hansen, Ringerike FIK	(75)	Rud	11.02.2017
9:31.43	(1)	Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Stange	03.03.1996
9:31.7	(1)	Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Drammen	24.02.1980
9:31.94	(2)MS	Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK	(70)	Tromsø	02.02.2013
9:32.55	(6)MSB	Øystein Wergeland, Sandnes IL	(84)	Sandnes	01.02.2026
9:32.66	(1)	Ole Tom Anderdahl, Minerva IS	(63)	Drammen	23.03.2003
9:33.21	(1)	Asle Slettemoen, IL i BUL	(71)	Haugesund	03.03.2013
9:34.4	(1)	Knut Ødegaard, Bratsberg IL	(75)	Trondheim/Ra	13.02.2017
9:35.84	(2)	Erling Rognes Solbu, Steinkjer FIK	(81)	Steinkjer	06.12.2025
(40)					
9:37.60	(3)	Jan Fagerheim, FIK BFG Fana	(59)	Stange	26.03.2000
9:37.95	(5)MS	Reidar Skrunes, Haugesund IL	(66)	Stavanger	17.01.2010
9:39.01	(2)	Lars Øyre, Ullensaker/Kisa IL	(54)	Stange	03.03.1996
9:39.97	(1)	Øyvind Loftås, IL Fri	(80)	Haukås	01.03.2020

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

9:16.40	(2)	Janis Arsenikovs, Ullensaker/Kisa IL (LAT)	(83)	Hvam	15.02.2025
---------	-----	--	------	------	------------

Alternativt resultat / Alternative result:

9:18.7	(1)	Roy Oskar Halvorsen, Ogndal IL	(86)	Steinkjer	26.12.2025
9:27.94	(3)35	Øystein Wergeland, Sandnes IL	(84)	Sandnes	28.12.2023

3000m menn 45-49 år / Men 45-49 years - 10:00.00/10:00.0

9:01.24	(4)MS	Robert Hisdal, BFG Bergen LK	(78)	Haukås	10.02.2023
9:03.19	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Birmingham, GBR	28.02.1997
9:09.11	(6)MS	Kjell Arne Trælne, Sømna IL	(80)	Steinkjer	31.01.2026
9:10.08	(3)MSB	Thomas Kjetland, Trondheim & Omegn SK	(80)	Trondheim/Ra	02.02.2025
9:10.27	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Haukås	14.02.2020
9:12.42	(4)A	Øyvind Wiger, Modum FIK	(77)	Torun, POL	17.03.2024
9:15.76	(9)MSB	Svein Olav Krakstad, IK Grane	(81)	Rud	07.02.2026
9:16.45	(4)	Karl Vågstøl, FIL AKS-77	(51)	Birmingham, GBR	28.02.1997
9:18.05	(9)MSB	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Haugesund	03.02.2019
9:18.73	(1)	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	(78)	Hvam	15.02.2025
(10)					
9:19.55	(14)MS	Håvard Solberg, Ås IL	(79)	Rud	10.02.2024
9:21.10	(2)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Stange	26.03.2000
9:21.93	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Haukås	18.03.2012
9:24.6	(1)	Terje Olsen, Byaasen SK	(67)	Trondheim/Ra	09.02.2015
9:25.32	(1)	Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Stange	21.03.1999
9:28.88	(1)	Gunnar Bjørn Solfield, Tvedestrand T&IF	(49)	Stange	06.02.1994
9:29.16	(2)	Harald Ødegård, Raumesnes & Årnes IL	(46)	Stange	06.02.1994
9:30.34	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Stange	05.03.1995
9:31.19	(1)	Johnny Stensvold, Kristiansand LK	(73)	Grimstad	27.03.2022
9:33.8	(1)	Trond Einar Brobak, Strindheim IL	(72)	Trondheim/Ra	16.01.2017
(20)					

9:36.3	(1)	Terje Olsen, IK Rindals-Troll	(65)	Trondheim/Ra	13.02.2012
9:39.7	(1)	Sverre Mohagen, Sandnes IL	(57)	Stavanger	21.01.2003
9:41.3	(1)	Ole Kristian Smestad, Stjørdal FIK	(70)	Trondheim/Ra	08.02.2016
9:41.3	(2)	Håvard Jakobsen, Namdal LK	(72)	Trondheim/Ra	11.02.2020
9:41.84	(3)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Eskilstuna, SWE	10.03.2005
9:42.75	(3)	Martin Kjäll-Ohlsson, SK Vidar	(78)	Hvam	01.02.2026
9:46.52	(1)	Tom Kenneth Ilagsmoen, Steinkjer FIK	(78)	Steinkjer	20.01.2024
9:47.34	(2)	Roger Thompson, IL Driv	(76)	Hvam	15.02.2025
9:49.22	(1)	John Nicolaysen, GTI	(67)	Haugesund	08.03.2014
9:50.9	(1)	Kjell Julin, IF Sturla	(32)	Drammen	24.02.1980
(30)					
9:51.74	(1)V	Odd Einar Tveit, Spirit FIK	(77)	Sandnes	26.02.2022
9:52.15	(3)	Rune Undheim, IL Framsteg	(55)	Stange	26.03.2000
9:53.1	(1)	Knut Venseth, Markabygda IL	(71)	Trondheim/Ra	12.02.2018
9:53.2	(3)	Alexander Granheim, Bratsberg IL	(75)	Trondheim/Ra	11.02.2020
9:53.59	(4)	Thomas Lind, Ullensaker/Kisa IL	(77)	Hvam	15.02.2025
9:54.32	(2)	Tor Eiane, GTI	(67)	Haugesund	08.03.2014
9:54.56	(3)MS	Arne Andreas (Pedersen) Døske, Haugesund IL	(70)	Haugesund	07.03.2015
9:54.80	(1)	Jon Ilseng, Bøler IF	(70)	Hvam	05.03.2017
9:55.58	(1)MS	Rune Brustad, Tromsø LK	(67)	Tromsø	13.02.2016
9:55.8	(1)	Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Mo i Rana	18.02.1990
(40)					
9:56.76	(3)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Stange	05.03.1995
9:58.2	(2)	Torvald Sandvik, IL Sandvin	(34)	Drammen	24.02.1980
9:58.70	(1)	Tor Eiane, GTI	(67)	Haugesund	31.01.2015
9:59.78	(1)	Frode Saugestad, SK Vidar	(74)	Hvam	23.10.2021

Alternativt resultat / Alternative result:

9:04.30	(7)MSA	Svein Olav Krakstad, IK Grane	(81)	Sandnes	29.12.2025
9:35.84	(2)40	Erling Rognes Solbu, Steinkjer FIK	(81)	Steinkjer	06.12.2025

3000m menn 50-54 år / Men 50-54 years - 10:40.00/10:40.0

9:15.10	(5)45A	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Torun, POL	17.03.2024
9:16.78	(4)MSA	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Sandnes	24.02.2024
9:17.86	(4)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Stange	14.01.1996
9:20.24	(2)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Eskilstuna, SWE	10.03.2005
9:30.30	(1)	Alemayehu Sitotaw, IL Varegg	(62)	Haukås	18.03.2012
9:30.78	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Stange	06.02.1994
9:42.03	(1)	Håvard Høiaas, Klæbu LK	(74)	Hvam	01.02.2026
9:44.45	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Haukås	08.03.2015
9:46.41	(2)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
9:46.42	(1)50	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Hvam	24.10.2021
(10)					
9:47.18	(1)	Dag Øxnevad, Skjalg IL	(64)	Haugesund	08.03.2014
9:48.82	(2)	Terje Gulbrandsen, Lillehammer IF	(70)	Hvam	24.10.2021
9:49.53	(1)	Gunnar Bjørn Solfield, Tvedestrand T&IF	(49)	Göteborg, SWE	11.03.2000
9:52.45	(1)	Svein Glomnes, FIL AKS-77	(67)	Haukås	01.03.2020
9:59.47	(2)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Stange	03.03.1996
10:05.10	(1)	Erling Voldsrud, Askim IF	(43)	Stange	28.02.1993
10:05.25	(2)	Magne Johnsen, Byåsen IL	(41)	Stange	28.02.1993
10:07.69	(3)	Harald Engevik, Stord IL	(58)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
10:11.20	(4)	Asle Slettemoen, IL i BUL	(71)	Hvam	15.02.2025
10:11.5	(1)	Øyvind Langørgen, Strindheim IL	(65)	Trondheim/Ra	13.02.2017
(20)					
10:14.59	(1)	Dag Amundsen, Ullensaker/Kisa IL	(51)	Stange	25.03.2001
10:14.8	(3)MSB	Svein Anders Melhus, Ogdal IL	(73)	Steinkjer	26.12.2024
10:15.58	(2)	Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Askim	08.03.1992
10:16.75	(1)	Endre Hjelseth, Ottestad IL	(73)	Stange	29.01.2023
10:18.0	(1)	Tomas Eidsmo, SK Freidig	(69)	Trondheim/Ra	11.02.2020
10:20.18	(2)	Gunnar Ove Thrana, Sømna IL	(63)	Haugesund	08.03.2014
10:20.37	(3)	Ole Petter Bergaust, Veldre IL	(46)	Stange	26.03.2000
10:21.3	(1)	Håvard Lorange, Strindheim IL	(65)	Trondheim/Ra	09.02.2015
10:25.98	(2)	Bjørn Harald Bongom, IL Varegg	(67)	Haukås	01.03.2020
10:26.55	(4)MS	Arne Oftedal, Sandnes IL	(72)	Sandnes	04.02.2023
(30)					
10:29.28	(1)	Ketil Helgevold, IL Skjalg	(69)	Hvam	10.03.2019
10:30.2	(2)	Stein Ove Erikstad, Rindal IL	(65)	Trondheim/Ra	11.01.2016
10:31.01	(3)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Jyväskylä, FIN	20.03.2010
10:31.80	(3)	Hans Rune Eikeskog, Stegaberget IL	(62)	Haugesund	08.03.2014
10:32.57	(4)	Arne Horpestad, Undheim IL	(49)	Stange	26.03.2000
10:33.84	(3)	Rolf Thorbjørnsen, Åssiden IF	(41)	Stange	28.02.1993
10:33.85	(2)	Gunnar Pedersen, Lørenskog FIL	(46)	Stange	01.03.1998
10:36.45	(2)	Tore Michael Engen, IL Mogutten	(58)	Stange	03.02.2008
10:37.15	(1)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Malmö, SWE	04.03.2006
10:38.40	(1)	Nils Andre Reinbjørn, Sømna IL	(72)	Steinkjer	20.01.2024
(40)					

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

10:35.3	(3)	Peter Svensson, NTNUI (SWE)	(64)	Trondheim/Ra	16.01.2017
---------	-----	-----------------------------	------	--------------	------------

3000m menn 55-59 år / Men 55-59 years - 11:25.00/11:25.0

9:42.89	(7)50	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Clermont-Ferrand, FRA	20.03.2008
9:45.65	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Birmingham, GBR	28.02.1997
9:53.54	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Malmö, SWE	04.03.2006
9:54.79	(2)A	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Torun, POL	23.03.2015
9:57.40	(1)	Terje Gulbrandsen, Lillehammer IF	(70)	Hvam	15.02.2025
9:58.65	(1)	Harald Ødegård, Raumes & Årnes IL	(46)	Stange	25.03.2001
9:59.9	(1)	Ivan Wilhelmsen, IL i BUL-Tromsø	(34)	Mo i Rana	18.02.1990
10:08.74	(1)	Jan Nyrønning, Ålen IL	(63)	Haukås	01.03.2020
10:16.68	(1)	Torstein Svendsen, IK Hind	(66)	Stange	29.01.2023
10:17.9	(2)	Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Stavanger	21.01.2003
10:18.16	(2)	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Stange	29.01.2023
(10)					
10:18.96	(1)	Thorleif Lund, Drøbak-Frogn IL	(35)	Stange	28.02.1993
10:20.56	(2)	Ole Petter Bergaust, Veldre IL	(46)	Stange	25.03.2001
10:21.10	(2)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Haukås	01.03.2020
10:22.31	(2)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Stange	01.03.1998
10:26.78	(3)	Steinar Skaret, Lørenskog FIL	(42)	Stange	01.03.1998
10:29.8	(1)	Helge Klungland, Svorkmo / NOI	(63)	Trondheim/Ra	15.01.2018
10:34.2	(1)	Lars Harald Blikra, Strindheim IL	(60)	Trondheim/Ra	15.01.2019
10:35.6	(4)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Oslo/Ek	15.01.2005
10:42.1	(1)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Trondheim/Ra	13.02.2012
10:43.1	(1)	Johan Henrik Lundbo, Strindheim IL	(65)	Trondheim/Ra	14.01.2020
(20)					
10:43.77	(2)	Ådne Mellemstrand, Klepp IL	(38)	Stange	03.03.1996
10:44.7	(2)	Håvard Lorange, Strindheim IL	(65)	Trondheim/Ra	14.01.2020
10:45.0	(1)	Øyvind Langørgen, Strindheim IL	(65)	Trondheim/Ra	20.02.2020
10:51.8	(2)	Helge Jacob Horn, Ski IL	(51)	Drammen	08.03.2009
10:52.6	(1)	Bjørn Stavnes, Strindheim IL	(58)	Trondheim/Ra	08.02.2016
10:53.35	(1)	Ole Gorm Berg, Lørenskog FIL	(70)	Hvam	01.02.2026
10:53.82	(3)	Jan Steinsund, Haugesund IL	(57)	Haugesund	08.03.2014
10:55.2	(1)	Bård Roll, Nidelv IL	(57)	Trondheim/Ra	09.12.2013
10:59.04	(1)	Helge Færø, FIL AKS-77	(60)	Haukås	08.03.2015
10:59.9	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Haukås	18.03.2012
(30)					
11:00.1	(1)	Rune Asp, Ogdal IL	(67)	Steinkjer	26.12.2025
11:03.5	(1)	Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL	(59)	Trondheim/Ra	16.01.2017
11:03.8	(3)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Drammen	08.03.2009
11:09.4	(2)	Jan Magne Avlesbug, Trondheim TK	(64)	Trondheim/Ra	12.02.2019
11:10.5	(2)	Svein Osmo, Rana FIK	(32)	Mo i Rana	18.02.1990
11:11.0	(1)	Jan Ove Tvervåg, Sjetne IL	(60)	Trondheim/Ra	09.02.2015
11:12.58	(1)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Stange	05.03.1995
11:13.0	(3)	Jon Eriksen, Rindal IL	(60)	Trondheim/Ra	09.02.2015
11:13.6	(2)	Øyvind Øyen, Strindheim IL	(58)	Trondheim/Ra	09.12.2013
11:15.00	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Stange	02.03.1997
(40)					
11:15.33	(1)MSD	Per Grøsvik, IL Skjalg	(69)	Sandnes	28.12.2024
11:16.36	(1)	Børre Olsen, IL Driv	(63)	Hvam	24.10.2021
11:21.0	(3)	Tron Ivar Kjønne, IL Norodd	(56)	Haukås	18.03.2012

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

10:45.4	(1)	Peter Svensson, NTNUI (SWE)	(64)	Trondheim/Ra	15.01.2019
11:05.94	(3)MSh3	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF (SWE)	(60)	Göteborg, SWE	21.01.2017

Alternativt resultat / Alternative result:

9:46.42	(1)50	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Hvam	24.10.2021
---------	-------	------------------------------	------	------	------------

3000m menn 60-64 år / Men 60-64 years - 12:05.00/12:05.0

10:21.8	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Haukås	18.03.2012
10:21.82	(2)A	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Madrid, ESP	19.03.2018
10:31.56	(1)	Lars Harald Blikra, Strindheim IL	(60)	Hvam	24.10.2021
10:33.42	(2)	Harald Ødegård, Raumes & Årnes IL	(46)	Helsinki, FIN	22.03.2007
10:35.10	(1)	Thorleif Lund, SK Vidar	(35)	Stange	03.03.1996
10:36.69	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre IL	(38)	Stange	26.03.2000
10:50.65	(1)	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Hvam	13.03.2016
11:01.1	(1)	Bjørn Stavnes, Strindheim IL	(58)	Trondheim/Ra	12.02.2019
11:01.42	(2)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Hvam	13.03.2016
11:01.67	(1)	Dan Olav Tjessum Meling, GTI	(45)	Stavanger	29.01.2006
(10)					

11:03.30	(2)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Stange	03.03.1996
11:04.11	(1)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Stange	30.01.2011
11:04.84	(1)	Adne Mellemstrand, Klepp IL	(38)	Stange	01.03.1998
11:05.11	(2)	Harry Jensvoll, FIK BFG Fana	(40)	Stange	25.03.2001
11:05.7	(2)	Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL	(59)	Trondheim/Ra	12.02.2019
11:09.23	(1)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Stange	27.02.2005
11:09.37	(1)	Jan Richard Børug, Larvik TIF	(64)	Hvam	01.02.2026
11:09.85	(3)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Stange	03.03.1996
11:10.12	(1)	Ivar Jacobsen, IF Sturla	(32)	Askim	08.03.1992
11:13.40	(3)h1	Jan Monsrud, Kongsvinger IL	(55)	Madrid, ESP	19.03.2018
		(20)			
11:16.20	(1)	Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK	(61)	Stange	28.01.2024
11:17.0	(1)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Trondheim/Ra	13.01.2014
11:19.79	(4)	Andor Sandsmark, IL Skjalg	(34)	Stange	03.03.1996
11:20.67	(3)	Kjell Arne Olsen, Lørenskog FIL	(60)	Stange	28.01.2024
11:21.41	(4)	Børre Olsen, IL Driv	(63)	Stange	28.01.2024
11:22.53	(5)MS	Per Arne Elvenes, Ballangen Friidrett	(53)	Tromsø	02.02.2013
11:24.5	(1)	Bård Roll, Nidelv IL	(57)	Trondheim/Ra	13.02.2017
11:26.9	(2)	Olav Hagland, GTI	(48)	Haukås	18.03.2012
11:27.20	(1)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Haugesund	08.03.2014
11:27.5	(2)	Per Arve Sørngård, Strindheim IL	(54)	Trondheim/Ra	13.02.2017
		(30)			
11:33.1	(1)	Per Laksfors, Strindheim IL	(49)	Trondheim/Ra	11.02.2013
11:33.15	(2)	Tore Michael Engen, Nord-Odal IL	(58)	Hvam	10.03.2019
11:35.1	(2)	Øyvind Øyen, Strindheim IL	(58)	Trondheim/Ra	12.02.2018
11:36.23	(5)	Otto Aksel Gullesen, Gjerpen IF	(60)	Stange	28.01.2024
11:39.22	(6)	Aadne Smidesang, Lillehammer IF	(64)	Stange	28.01.2024
11:43.0	(1)	Halvor Hoveid, NTNUI	(51)	Trondheim/Ra	09.02.2015
11:44.22	(7)	Geir Haugen, Lillehammer IF	(62)	Stange	28.01.2024
11:45.64	(4)	Gunnar Aarseth, Stavanger FIK	(58)	Hvam	10.03.2019
12:00.7	(3)	Isak Hårberg, Fjellørnen IL	(54)	Trondheim/Ra	13.01.2014
12:03.3	(4)	Arne Olav Gåsvand, Rindal IL	(59)	Trondheim/Ra	15.01.2019
		(40)			
12:05.0	(2)	Truls Gundersen, Strindheim IL	(52)	Trondheim/Ra	14.01.2013

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

11:00.98	(1)	Peter Svensson, Malvik IL (SWE)	(64)	Hvam	15.02.2025
----------	-----	---------------------------------	------	------	------------

Alternativt resultat / Alternative result:

10:54.6	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Stavanger	18.12.2007
---------	-----	-------------------	------	-----------	------------

3000m menn 65-69 år / Men 65-69 years - 13:10.00/13:10.0

10:36.07	(3)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Torun, POL	26.03.2023
10:58.43	(1)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Haugesund	08.03.2014
10:59.09	(1)	Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK	(61)	Hvam	01.02.2026
10:59.61	(3)60	Øystein Syversen, Kongsvinger IL	(52)	Daegu, KOR	22.03.2017
11:05.27	(1)	Kjell Arne Olsen, Lørenskog FIL	(60)	Hvam	15.02.2025
11:10.37	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Stange	27.02.2005
11:10.62	(1)	Sverre Aksland, Stegaberget IL	(49)	Haugesund	31.01.2015
11:13.60	(3)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Haugesund	08.03.2014
11:14.30	(3)	Lars Harald Blikra, Strindheim IL	(60)	Hvam	01.02.2026
11:14.56	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Stange	01.03.1998
		(10)			
11:15.42	(1)	Eilif Villanger, Ask Friidrett	(50)	Haukås	08.03.2015
11:15.67	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
11:17.80	(1)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Stange	06.02.1994
11:21.0	(1)	Per Laksfors, Strindheim IL	(49)	Trondheim/Ra	13.01.2014
11:23.67	(2)	Harald Ødegård, Raumnæs & Årnes IL	(46)	Gent, BEL	16.03.2011
11:27.68	(1)	Jan Monsrud, Kongsvinger IL	(55)	Grimstad	27.03.2022
11:30.6	(1)	Rolf Karlsen, Hitra FIK	(52)	Trondheim/Ra	12.02.2018
11:42.19	(1)	Thorleif Lund, SK Vidar	(35)	Göteborg, SWE	11.03.2000
11:46.38	(1)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Hvam	10.03.2019
12:02.25	(4)	Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL	(59)	Hvam	15.02.2025
		(20)			
12:03.51	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Stange	02.04.2006
12:03.7	(1)	Per Arve Sørngård, Strindheim IL	(54)	Trondheim/Ra	15.01.2019
12:07.79	(5)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Haugesund	09.03.2014
12:10.04	(3)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Haukås	08.03.2015
12:20.03	(5)60B	Ivar Hjelseth, IL Norodd	(46)	Gent, BEL	16.03.2011
12:21.3	(3)	Tor Jarle Bolme, Rindal IL	(54)	Trondheim/Ra	15.01.2019
12:21.64	(1)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Haukås	01.03.2020
12:22.03	(5)	Tore Michael Engen, Nord-Odal IL	(58)	Hvam	15.02.2025
12:22.80	(2)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Drammen	07.04.2002
12:26.0	(1)	Nils Jørgen Gaasvik, Strindheim IL	(49)	Trondheim/Ra	09.02.2015
		(30)			

12:26.36	(1)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Askim	08.03.1992
12:37.78	(6)	Olav Hagland, GTI	(48)	Haugesund	08.03.2014
12:47.7	(1)	Hermann M. Storflo, IL Dalebrand	(51)	Trondheim/Ra	16.01.2017
12:48.20	(2)	Tore Michael Engen, Nord-Odal IL	(58)	Stange	28.01.2024
12:49.92	(7)	Tore Bredesen, Rjukan IL	(61)	Hvam	01.02.2026
13:06.15	(2)	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking	(43)	Stange	03.02.2008

3000m menn 70-74 år / Men 70-74 years - 14:20.00/14:20.0

11:51.01	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Stange	30.01.2011
11:53.12	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Stange	27.02.2005
11:54.8	(1)	Odd Arvid Nilsen, Ytterøy IL	(47)	Trondheim/Ra	16.01.2017
11:57.74	(1)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Stange	21.03.1999
12:01.61	(1)	Per Arve Sørngård, Strindheim IL	(54)	Hvam	15.02.2025
12:11.33	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Reykjavik, ISL	25.02.2023
12:18.81	(1)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Hvam	13.03.2016
12:28.58	(3)	Harald Ødegård, Raunnes & Arnes IL	(46)	Huddinge, SWE	11.03.2017
12:31.88	(5)	Jan Monsrud, Kongsvinger IL	(55)	Torun, POL	27.03.2026
12:43.21	(1)	Hjalmar Schjøtz, Tønsberg FIK	(49)	Haukås	01.03.2020
(10)					
12:43.88	(10)MSH1	Olav Hagland, GTI	(48)	Sandnes	14.02.2019
12:47.0	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Trondheim/Ra	11.02.2013
12:48.7	(2)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Trondheim/Ra	11.02.2013
12:49.19	(2)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Haukås	01.03.2020
12:51.31	(2)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Hvam	10.03.2019
12:54.58	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Hvam	24.10.2021
13:02.23	(3)	Per Laksfors, Strindheim IL	(49)	Hvam	10.03.2019
13:24.2	(3)	Gustav E. Karlsen, Byåsen IL	(42)	Trondheim/Ra	11.02.2013
13:26.61	(2)	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking	(43)	Haugesund	03.03.2013
13:35.88	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
(20)					
13:41.82	(1)	Morten Olaf Wold, GTI	(51)	Sandnes	28.12.2023
13:42.1	(2)	Nils Jørgen Gaasvik, Strindheim IL	(49)	Trondheim/Ra	12.02.2019
13:43.07	(3)	Rolf Meek, Romerike Friidrett	(50)	Stange	29.01.2023
13:48.66	(1)	Svein Harald Haukanes, Austevoll IK	(54)	Haukås	14.02.2025
13:51.06	(1)	Per Magne Skaar, IL Gular	(47)	Grimstad	11.03.2018
14:05.01	(4)	Harald Sel, Bryne FIK	(42)	Haugesund	08.03.2014
14:18.85	(3)	Gunvald Gundersen, IF Klypetussen	(42)	Haugesund	03.03.2013

3000m menn 75-79 år / Men 75-79 years - 16:00.00/16:00.0

13:08.87	(4)MSB	Olav Hagland, GTI	(48)	Sandnes	25.02.2023
13:16.58	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Hvam	01.02.2026
13:26.36	(2)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Clermont-Ferrand, FRA	19.03.2008
13:28.07	(1)	Hjalmar Schjøtz, Tønsberg FIK	(49)	Stange	28.01.2024
13:30.38	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Hvam	13.03.2016
13:33.89	(1)	Alf Igesund, IL Gular	(27)	San Sebastian, ESP	06.03.2003
13:35.32	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Stange	27.02.2005
13:36.45	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Haugesund	08.03.2014
14:07.29	(2)	Axel Henrik Staib, Rygge IL	(45)	Stange	28.01.2024
14:09.55	(1)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Stange	25.03.2001
(10)					
14:19.62	(1)	Olaf Våge Ellefsen, GTI	(44)	Hvam	10.03.2019
14:27.3	(2)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Trondheim/Ra	08.02.2016
14:30.72	(1)	Kjell Ivar Moen, Sørild FIK	(45)	Hvam	24.10.2021
14:53.46	(2)	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking	(43)	Grimstad	11.03.2018
16:08.5	(1)	Kåre Rones, Ognadal IL	(47)	Steinkjer	26.12.2025
16:17.5	(2)	Gunnar Arne Eckhoff, IL Norodd	(33)	Drammen	08.03.2009
17:19.64	(1)	Torkjell Spigseth, Sarpsborg IL	(48)	Reykjavik, ISL	25.02.2023
17:53.52	(1)	Erling Georg Larsen, Flekkefjord IF	(27)	Drammen	07.04.2002

Alternativt resultat / Alternative result:

14:14.48	(4)V	Morten Olaf Wold, GTI	(51)	Sandnes	29.12.2025
----------	------	-----------------------	------	---------	------------

3000m menn 80-84 år / Men 80-84 years

14:26.19	(1)	Axel Henrik Staib, Rygge IL	(45)	Hvam	01.02.2026
14:34.84	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Huddinge, SWE	11.03.2017
15:07.4	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Drammen	08.03.2009
15:13.98	(2)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Hvam	01.02.2026
16:10.31	(1)	Olaf Våge Ellefsen, GTI	(44)	Stange	28.01.2024
16:22.94	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Reykjavik, ISL	25.02.2023
16:25.18	(3)	Arvid Bjørsvik, IL Gular	(43)	Reykjavik, ISL	25.02.2023
16:45.9	(1)	Gunnar Østerbø, SK Freidig	(39)	Trondheim/Ra	12.02.2019
17:25.55	(1)	Torbjørn Garshol, IL Norodd	(32)	Hvam	13.03.2016
18:25.16	(1)	Henning Høgheim, Ullensaker/Kisa IL	(39)	Hvam	10.03.2019
(10)					
23:17.08	(1)	Erling Georg Larsen, Flekkefjord IF	(27)	Reykjavik, ISL	01.03.2008

3000m menn 85-89 år / Men 85-89 years

16:33.66	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Haugesund	08.03.2014
17:18.75	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Reykjavik, ISL	25.02.2023
18:07.33	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Hvam	01.02.2026
21:47.5	(1)	Sverre M. Myklestad, Byåsen IL	(31)	Trondheim/Ra	12.02.2018