

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 5000m / Men - 5000m

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

5000m menn 35-39 år / Men 35-39 years - 15:40.00/15:40.0

13:27.31	(14)MS	Zerei Kbrom Mezngi, IL Skjalg	(86)	Oslo/Bi	15.06.2023
14:07.52	(2)MS	Tom Erling Kårbø, Stord IL	(89)	Oslo/Bi	23.08.2024
14:07.76	(4)	Eirik Berge, IK Tjalve	(48)	Øvre Årdal	24.08.1984
14:10.08	(8)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Nesbyen	14.08.1987
14:13.87	(10)	Kjetil Berg, SK Vidar	(55)	Fana	02.08.1991
14:17.98	(2)MSB	Urige Arado Buta, Haugesund IL	(78)	Watford, GBR	30.06.2013
14:19.99	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Fana	05.09.1998
14:22.23	(4)	Knut Hegvold, Heimdal IF	(61)	Byrkjelo	16.06.1996
14:23.8	(7)	Einar Stokkebø, Vik IL	(35)	Kristiansand	14.08.1970
14:25.4	(3)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	11.09.1979
(10)					
14:26.0	(5)	Tor Tjørnhom, Kvinesdal IL	(40)	Oslo/Bi	09.06.1975
14:26.61	(1)	Jan Felde, Moss IL	(64)	Oslo/Bi	15.06.1999
14:27.5	(4)	Torbjørn A. Larsen, IL Stålkameratene	(42)	Oslo/Bi	07.06.1977
14:28.02	(2)	Anders Aukland, IK Tjalve	(72)	Askim	12.08.2007
14:29.2	(1)	Oddvar Brå, IL Leik	(51)	Trondheim/Le	19.08.1986
14:30.53	(2)	Bent Natvig, IF Karnp/Vestheim	(46)	Oslo/Bi	18.08.1981
14:31.8	(7)	Jan Voje, Gjerpen IF	(42)	Oslo/Bi	07.06.1977
14:32.25	(3)A	Steinar Gressløs, Ullensaker-Sørums IL	(53)	Oslo/Bi	24.05.1990
14:33.08	(1)	Håkon Haugen, Lillehammer IF	(51)	Lillehammer	28.05.1987
14:33.08	(7)A	Lars Øyre, IL i BUL	(54)	Oslo/Bi	16.09.1989
(20)					
14:33.4	(1)	Øivind Dahl, Sørums IL	(51)	Jessheim	29.05.1986
14:34.5	(1)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	03.07.1990
14:36.19	(4)	Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Trondheim/Le	13.09.1984
14:36.25	(3)	Terje Olsen, Heimdal IF	(67)	Florø	06.08.2004
14:36.55	(6)A	Terje Næss, SK Vidar	(61)	Oslo/Bi	19.06.1997
14:36.62	(4)	Bjarte Vik, Gjesdal IL	(69)	Florø	06.08.2004
14:39.76	(1)	Roar Krogh, Ready	(56)	Glostrup, DEN	28.06.1991
14:39.8	(2)	Hans Fredrik Grann, IL i BUL	(37)	Oslo/Bi	14.08.1974
14:42.36	(10)MS	Mathias Moen, SK Vidar	(88)	Oslo/Bi	23.08.2024
14:42.9	(2)A	Gunnar Bentdal, Lillehammer IF	(43)	Larvik/Lo	24.06.1979
(30)					
14:43.0	(8)A	Ame Moen, Raumsnes & Årnes IL	(44)	Oslo/Bi	17.06.1982
14:43.00	(1)	Stein Ivar Børset, IK Rindals-Troll	(60)	Stjørdal	21.07.1999
14:44.8	(2)	Arnt Tunseth, Lillehammer IF	(37)	Lillehammer/Id	21.06.1974
14:44.86	(4)	Per Haga, IK Tjalve	(48)	Oslo/Bi	03.07.1984
14:45.60	(11)A	Kristen Aaby, Gjesdal IL	(61)	Oslo/Bi	19.06.1997
14:46.27	(1)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Fana	13.06.2009
14:48.36	(29)	Per Kristian Mørk, Gjesdal IL	(65)	Durham, USA	07.04.2000
14:48.68	(15)MSA	Eirik Gramstad, SK Vidar	(84)	Oslo/Bi	05.07.2019
14:48.71	()	Øystein Syversen, Kongsvinger IL	(52)	Espoo, FIN	09.09.1989
14:48.85	(14)MS	Kristian Ulriksen, Tromsø LK	(86)	Oslo/Bi	23.08.2024
(40)					
14:50.33	(8)MS	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Lillehammer	31.07.2009
14:50.86	(12)	Jon Tvedt, IL Gular	(66)	Fana	19.08.2005
14:51.2	(7)	Arnt Andøl, U&IL Glimt	(38)	Trondheim/Le	06.06.1973
14:51.4	(9)	Finn Pedersen, Hamar IL	(39)	Moelv	27.07.1974
14:51.6	(1)	Magnar Lundemo, IL Varden	(38)	Stjørdal	12.08.1973
14:51.86	(7)MSB	Jostein Rogstad, SK Vidar	(87)	Jessheim	06.07.2023
14:52.44	(2)	Frank Hatling, Rana FIK	(58)	Mosjøen	10.07.1993
14:52.44	(1)	Henrik Grøseth, IK Rindals-Troll	(72)	Levanger	01.07.2007
14:53.30	(1)	Atle Tanum, Gjesdal IL	(60)	Sandnes	07.06.1995
14:53.33	(4)MS	Endre Evensen, IK Tjalve	(73)	Oslo/Bi	09.07.2009
(50)					
14:54.29	(2)	Tor Fauske, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	14.09.2000
14:54.7	(15)A	Johan Kaggstad, IK Tjalve	(43)	Oslo/St	27.06.1979
14:54.84	(2)	Atle Joakimsen, IL i BUL-Tromsø	(55)	Tromsø	21.06.1991
14:55.11	(3)	Terje Søylen, IL Fri	(49)	Fana	11.06.1988
14:55.2	(1)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Steinkjer	25.07.1981
14:55.26	(1)	Knut Aalien, Ringerike FIK	(68)	Oslo/Bi	02.09.2003
14:55.40	(3)MS	Kristian Monsen, Ullensaker/Kisa IL	(77)	Oslo/Bi	03.09.2013
14:55.50	(2)MSD	Helge Langen, Rindal IL	(85)	Fana	18.09.2020
14:56.32	(1)	Alemayehu Sitotaw, IL Gular	(62)	Fana	07.07.1999
14:56.4	(2)MS	Lars Hagen, IK Rindals-Troll	(75)	Trondheim/St	29.05.2010
(60)					

14:56.6	(2)	Thor Kojala, Ringerike FIK	(32)	Sandnes	11.07.1969
14:56.60	(10)MSC	Andreas Myhre Sjurseth, SK Vidar	(85)	Oslo/Bi	29.06.2020
14:56.85	(6)MSB	Ola Sakshaug, Kristiansand LK	(84)	Hamar	02.08.2019
14:57.86	(18)MS	Magnus Grøttum Erstad, IF Kamp-Vestheim	(88)	Oslo/Bi	23.08.2024
14:58.69	(1)	Egil Skarpsno, FIK Ren-Eng	(62)	Oppdal	06.09.1998
14:58.80	(6)	John Naustdal, Lillehammer IF	(49)	Lillehammer	28.05.1987
15:00.5	(2)	Gunnar Hundhammer, IL i BUL	(44)	Sandnes	19.06.1980
15:00.72	(8)A	Jan Olav Riise, Lillehammer IF	(49)	Oslo/Bi	27.07.1984
15:01.0		Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/Bi	27.09.1976
15:02.0	(6)h	Hans Emil Frøiland, Sandnes IL	(39)	Oslo/St	27.08.1976
		(70)			
15:02.35	(1)	Leif Inge Tjelta, IL Skjalg	(49)	Torvastad	18.06.1988
15:02.38	(11)A	Øystein Havrevoll, Ås IL	(50)	Oslo/La	11.06.1985
15:02.91	(1)MSA	Andreas Penne Nygård, GTI	(82)	Stavanger/St	02.06.2021
15:03.0	(1)	Jakob Kjersem, Tresfjord IL	(25)	Molde	26.08.1962
15:03.41	(15)A	Kåre Christoffersen, Kristiansands IF	(47)	Oslo/Bi	14.08.1986
15:04.33	(15)MSB	Gabriel Ingebretsen, Kristiansand LK	(90)	Ravnanger	01.08.2025
15:04.5	(5)	Arild Tørstad, Strindheim IL	(53)	Stjørdal	03.07.1990
15:04.67	(9)	Johannes Gjesdal, IL Varegg	(61)	Oslo/St	09.08.1996
15:05.2	(5)	Harald Rostad, IL Vestar	(45)	Raufoss	24.05.1980
15:05.36	(1)	Terje Gautvik, IK Tjalve	(61)	Ørsta	23.08.1997
		(80)			
15:05.6	(9)	Leif Bjerklund, SK Vidar	(29)	Lillehammer	13.08.1965
15:05.8	(36)	Kjell Botten, IF Urædd	(41)	Oslo/St	16.06.1976
15:05.9	(1)	Jostein Blænes, IL Huftar	(49)	Fana	28.07.1984
15:05.9	(7)	Morten Smith, SK Vidar	(52)	Oslo/St	01.06.1987
15:06.7		Jan Erik Viholmen, IF Sturla	(49)	Drammen	14.08.1984
15:07.0	(8)h	Torbjørn Paule, IF Sturla	(39)	Oslo/St	27.08.1976
15:07.0		Asle Olsen, Sunndal IL	(49)	Kristiansund	16.08.1984
15:07.1	(2)	Arnliot Lande, Aksla IL	(46)	Fana	28.07.1984
15:07.2	(2)	Hans Aksel Graarud, Hommelvik IL	(35)	Trondheim/St	28.05.1970
15:07.4		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Oslo/Bi	19.08.1975
		(90)			
15:07.4		Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Trondheim/Le	14.05.1984
15:07.6	(6)	Dagfinn Olsen, Strindheim IL	(55)	Stjørdal	04.07.1991
15:07.8	(3)	Odd Arvid Nilsen, IL i BUL	(47)	Fana	28.07.1984
15:08.2	(2)	Olav Sande, IL Svint	(18)	Bergen/Kr	28.08.1954
15:08.3	(2)	Kai Øby, Varteig IL	(58)	Moss	07.09.1994
15:08.68	(21)MS	Stian Vestbø, Haugesund IL	(81)	Ravnanger	29.07.2016
15:08.7		Oddvar Blokkhus, Oppdal FIK	(49)	Trondheim/Le	20.09.1985
15:09.09	(19)MSB	Stian Markussen Eilertsen, IK Hind	(86)	Ravnanger	01.08.2025
15:09.2	(3)	Ame Hamarsland, IL Gular	(33)	Fana	06.08.1969
15:09.2	(3)	Bjørn Moløkken, Bjerke IL	(43)	Oslo/St	14.08.1978
		(100)			
15:09.4	(1)	Rolf Hanssen, IL Bygdegutten	(33)	Ski	13.06.1969
15:09.8	(1)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Oslo/Bi	11.07.1948
15:10.1	(1)	Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Hornindal	25.08.1990
15:10.4	(2)	Ingvald Hagen, IL Gular	(25)	Bergen/Kr	25.08.1960
15:10.60	(1)	Vidar Kalnes, Nykirke IF	(52)	Larvik/Lo	12.06.1988
15:10.7	(1)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Oslo/Bi	08.08.1986
15:11.02		Olav Doksrød, Gjerpen IF	(52)	Porsgrunn/Kj	03.06.1987
15:11.7	(4)	Harald Ødegård, Raumesnes & Arnes IL	(46)	Fana	28.07.1984
15:11.8	(6)	Alf Eidsæther, SK Freidig	(28)	Ski	09.08.1963
15:12.0	(4)	Jan Ankervold, Mo IL	(51)	Mo i Rana	04.07.1986
		(110)			
15:12.5	(5)	Arnfinn Seim, Vik IL	(48)	Fana	28.07.1984
15:12.71	(13)MSA	Joakim Coward-Hanssen, Kristiansand LK	(84)	Oslo/Bi	14.07.2021
15:13.03	(3)MS	Øystein Kvaal Østerbø, Strindheim IL	(81)	Hommelvik	17.09.2017
15:13.25	(9)A	Petter Antonsen, SK Vidar	(61)	Oslo/Bi	19.06.1996
15:13.3		Svein Hjeltnes, Sunndal IL	(47)	Surmadal	29.08.1982
15:13.4	(2)	Thorvald Wilhelmsen, Grue-Finnskog IL	(12)	Oslo/Bi	18.06.1948
15:13.42	(5)	Tore Bye, Modum FIK	(66)	Oslo/Bi	29.05.2001
15:13.5	(2)	Steinar Rise, Loddefjord IL	(46)	Fana	17.07.1985
15:13.9	(26)	Ole Engemoen, Modum FIK	(43)	Oslo/Bi	20.06.1978
15:14.0		Aage Odjell, IL Gneist	(46)	Fana	18.08.1981
		(120)			
15:14.2	(1)	Torfinn Løke, Lørenskog FIL	(44)	Lørenfallet	23.08.1979
15:14.2	(3)	Atle Nordbotten, IL Skjalg	(58)	Sandnes	12.05.1993
15:14.4		Henrik Smalberget, Vaaler IF	(29)		.1964
15:14.5		Tore Oldervoll, Strindheim IL	(47)	Trondheim/Le	19.06.1986
15:15.2	(1)	Birger Hjeltnes, IL i BUL	(47)	Oslo/St	21.08.1982
15:15.6	(13)	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Oslo/Bi	28.07.1965
15:15.76	(7)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	15.09.1995
15:16.2	(1)	Bjarne Sletten, Brunlanes IF	(38)	Horten	24.08.1974
15:16.3	(6)	Hans Sejrup, IL Gneist	(39)	Fana	12.08.1977
15:16.3		Odd Bratland, Namsen FIF	(43)	Steinkjer	13.06.1979
		(130)			

15:16.72	()	Kjell Magne Skintveit, Ask IL	(55)	Århus, DEN	08.05.1990
15:17.0	(8)	Egil Myhre, Oppsal IF	(39)	Oslo/Bi	09.07.1975
15:17.8		Olav Hestveit, Inderøy IL	(49)	Steinkjer	14.05.1985
15:18.15	(9)MSB	Henning Offigstad, Bratsberg IL	(85)	Stjørdal	24.06.2022
15:18.6		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Stjørdal	21.06.1978
15:18.69	(1)MS	Kjell Arne Trælness, Sømna IL	(80)	Vik i Helgeland	26.07.2018
15:18.7		Øystein Helgesen, Sandnes IL	(46)	Stavanger	05.10.1985
15:18.8	(10)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Fana	29.05.1980
15:18.80	(8)MS	Øyvind Wiger, Modum FIK	(77)	Lillestrøm	03.07.2012
15:18.84	(15)MSB	Andreas Torsvik, IL Bjarg	(90)	Oslo/Bi	23.08.2025
		(140)			
15:18.88	(1)MS	Lasse Blom, Sømna IL	(83)	Vik i Helgeland	04.07.2019
15:19.2		Roger Rokkones, Heimdal IF	(47)	Trondheim	16.09.1982
15:19.2	(3)	Terje Danielsen Kvamme, IL Fri	(51)	Ålesund	07.08.1987
15:19.7		Trond Nordberget, IL Mogutten	(53)	Oslo/Bi	24.07.1990
15:20.1	(2)	Odd Fjordheim, IL i BUL-Tromsø	(43)	Moen i Målselv	15.06.1979
15:20.4	(4)	Leif Bjerklund, Ski IL	(29)	Ås	27.08.1966
15:20.8		Jan Høiden, Hokåsen IL	(51)	Skotterud	01.08.1986
15:20.8		Morten Stokkan, Ogdal IL	(53)	Steinkjer	30.08.1989
15:20.93	(1)MS	Arne Mjelde Sæther, Lillehammer IF	(77)	Lillehammer	13.08.2013
15:21.1	(2)D	Nils Landro, IL Gular	(40)	Ski	03.09.1977
		(150)			
15:21.2	(2)	Odd Fredlund, Åslia Skilag	(30)	Hamar	08.08.1965
15:22.2		Henry Olsen, IL i BUL-Tromsø	(45)		.1980
15:22.2	(3)	Jan Andersen, SK Vidar	(45)	Lillehammer	20.08.1983
15:22.46	(1)	Jan Christian Kaltenborn, IK Tjalve	(80)	Oslo/Be	09.07.2015
15:22.6	(1)	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Ålesund	11.10.2009
15:22.76	(2)	Helge Knudsen, IL Skjalg	(52)	Haugesund	25.08.1989
15:23.4		Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	Larvik/Lo	18.06.1980
15:24.0	(4)	Magne Wullum, IL Norodd	(48)	Lillehammer	20.08.1983
15:24.06	(12)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Oslo/Bi	23.07.1996
15:25.1	(4)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	28.08.1991
		(160)			
15:25.4	(5)	Leif Kjenner, IF Hellas	(31)	Drammen	17.09.1966
15:25.41	(2)	Jonas Dalland, IL Gular	(85)	Indre Arna	01.08.2022
15:25.6		Kåre Ø. Stange, Haugesund IL	(37)	Fana	04.10.1975
15:25.8		Bjarte Flømsæter, Tingvoll IL	(38)	Sunnåsøra	24.06.1973
15:25.8		Kåre Svare, Lalm IL	(50)	Lillehammer	30.06.1985
15:26.2		Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Ski	15.06.1969
15:26.58	(5)MS	Johannes Thomsen, Stord IL	(83)	Fana	21.08.2021
15:26.7	(2)	Asbjørn Kolstø, Avaldsnes IL	(52)	Haugesund	12.07.1989
15:27.15	(4)	Brynjulf Vonen, IL Varegg	(61)	Fana	17.07.1996
15:28.2	(1)	Odd A. Tronstad, Bardu IL	(45)	Moen i Målselv	12.06.1981
		(170)			
15:28.30		Terje Kronen, Larvik T&IF	(51)		.1988
15:28.4	(1)	Odd Rasdal, T&IF Viking, Bergen	(11)	Bergen/Sk	11.08.1949
15:28.4	(1)	Arnt Inge Nilsen, IK Rindals-Troll	(74)	Trondheim/St	23.08.2009
15:28.7	(5)	Bjarne Kalgraff, FIL AKS-77	(46)	Fana	30.05.1984
15:29.3	(2)	Odd Kinnsbekken, Ullensaker/Kisa IL	(48)	København, DEN	30.07.1983
15:29.7		Kolbjørn Aasen, IL Molde-Olymp	(42)	Isfjorden	07.08.1977
15:30.0		Einar Juul Pedersen, Ringerike FIK	(45)	Oslo/St	11.06.1980
15:30.1		Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)		.1979
15:30.11	(1)	Johannes Rosvold, IL Fri	(66)	Fana	01.09.2001
15:30.3	(4)	Guttorm Rørheim, Froland IL	(44)	Steinkjer	25.07.1981
		(180)			
15:30.40	(1)MS	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Sandnes	29.08.2013
15:30.8	(1)	Einar Nymark, Nymark IL	(12)	Bergen/Sk	13.06.1948
15:31.2	(1)	Finn Systad, T&IF Viking, Bergen	(20)	Bergen/Kr	07.08.1956
15:31.54	(12)MSB	Bendik Støa-Aanensen, Bratsberg IL	(87)	Stjørdal	24.06.2022
15:31.6		Malvin Stein, Namdalseid IL	(48)	Steinkjer	14.06.1983
15:31.6	(1)	Harald Mikalsen, Bodø & Omegns IF	(46)	Bodø	16.06.1984
15:32.1		Nils Okstad, Namsen FIF	(43)	Grong	13.06.1979
15:32.5	(7)A	Terje Draugsvoll, FIL Vossar	(44)	Fana	25.09.1979
15:32.5	(3)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Sandane	26.07.1980
15:32.8		Oddvar Thorsen, SK Odd	(26)	Oslo/Bi	.1962
		(190)			
15:33.3		Sven Erling Møller, IL Skjalg	(47)	Stavanger	02.07.1986
15:33.6		Asbjørn Lokøy, Lørenskog FIL	(37)	Oslo/St	16.06.1976
15:33.65	(6)MS	Øystein Mørk, Bøler IF	(74)	Oslo/Bi	13.07.2010
15:34.1	(1)	Ivar Daasvatn, Bodø & Omegns IF	(59)	Bodø	25.05.1994
15:34.30	(1)	Jon Aske, Voss IL	(50)	Voss	02.08.1986
15:34.31	(4)	Perry Strømdal, Bodø & Omegns IF	(49)	Mo i Rana	20.07.1985
15:35.02	(6)	Terje Wikan, Tustna IL	(62)	Poznan, POL	25.06.1999
15:35.38	(6)	Øyvind Liland, FIK BFG Fana	(60)	Fana	17.07.1996
15:35.5		Einar Weidemann, Strindheim IL	(44)	Steinkjer	08.05.1979
15:35.5		Knut Teveldal, Beitstad IL	(47)	Steinkjer	14.06.1983
		(200)			

15:35.6	(2)	Sverre Fedje, Østre Gausdal IL	(19)	Lillehammer	09.09.1956
15:35.6	(6)	Ole Kristensen, Kviby IL	(47)	Oslo/Bi	08.08.1986
15:35.8		Odd Grøtteland, Sandnes IL	(36)		.1972
15:35.8	(9)	Olav Kvermenes, IL Skjalg	(46)	Fana	28.07.1984
15:35.87	(5)	Trond Olav Berg, Bøler IF	(60)	Oslo/Bi	25.05.1999
15:36.2	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Ostereidet	07.10.1990
15:36.4	(5)	Ernst Sølvsberg, Gjøvik FIK	(42)	Spikkestad	19.08.1978
15:36.48	(3)MS	Hallvard Nilsen, IL Gular	(78)	Oslo/Bi	24.07.2014
15:36.7	(1)	Kristian Stensæter, Hadeland FIK	(51)	Kristiansand	10.08.1990
15:36.8	(2)	Roy Jensen, T&IF Viking, Bergen	(31)	Bergen/Kr	13.08.1967
		(210)			
15:36.9	(1)	Yngvar Christiansen, SK Vidar	(60)	Oslo/La	29.08.1995
15:37.0	(4)A	Harald Nettum, IL i BUL	(10)	Oslo/Bi	28.06.1946
15:37.6		Harald Ødegaard, Steinkjer I&FK	(42)	Sandane	26.07.1980
15:38.32	(1)MS	Tom Erik Halvorsen, GTI	(80)	Stavanger/St	20.06.2018
15:38.70	(9)	Sverre Solberg, Eikanger IL	(52)	Fana	26.09.1990
15:39.0	(2)	Odd Rønning, Veldre IL	(22)	Gjøvik	08.09.1957
15:39.2		Kåre Rones, Ogndal IL	(47)	Steinkjer	27.08.1986
15:39.3	(10)	Knut Innselset, Volda T&IF	(47)	Fana	28.07.1984
15:39.4	(11)	Kåre Helseth, IL i BUL	(48)	Fana	28.07.1984
15:39.59	(5)	Bjørn Vonheim, IK Rindals-Troll	(62)	Trondheim/Le	07.06.1997
		(220)			
15:39.7	(2)	Arne Rislåa, Kristiansands IF	(53)	Kristiansand	10.08.1990

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

14:16.98	(3)MSA	Frew Zenebe Brkineh, Sandnes IL (ETH)	(84)	Oslo/Bi	05.07.2019
14:26.20	(1)MS	Tesfayohannes M. Fisehti, Bodø FIK (ERI)	(74)	Skellefteå, SWE	13.07.2013
14:36.12	(15)MS	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL (ERI)	(78)	Sandnes	25.08.2017
14:55.32	(2)	Gerard Cornelissen, SK Vidar (NED)	(71)	Oslo/Bi	25.05.2008
15:36.52	(4)	Peter Mugisha, IK Tjålve (RWA)	(69)	Oslo/La	25.05.2004

5000m menn 40-44 år / Men 40-44 years - 16:15.00/16:15.0

14:21.59	(3)MSA	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	(78)	Trondheim/St	01.08.2020
14:33.38	(3)MS	Andreas Penne Nygård, Sandnes IL	(82)	Tønsberg	10.05.2024
14:37.5	(4)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	23.09.1980
14:41.49	(2)	Oddvar Brå, Strindheim IL	(51)	Trondheim/Le	10.08.1991
14:49.9	(9)	Hans Sejrup, IL Gneist	(39)	Fana	01.07.1981
14:50.08	(10)MS	Anders Aukland, Tønsberg FIK	(72)	Jessheim	22.08.2014
14:53.3	(10)	Tore Oldervoll, Strindheim IL	(47)	Stjørdal	05.07.1989
14:54.13	(3)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Oslo/Bi	18.05.2006
14:55.43	(5)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Oslo/Bi	15.09.1990
14:55.49	(12)MS	Bjarte Vik, Osterøy IL	(69)	Lillehammer	31.07.2009
		(10)			
14:56.96	(1)	Atle Fosse, IL Gular	(48)	Fana	24.05.1989
14:58.29	(14)MSB	Eirik Gramstad, IL Tyrving	(84)	Oslo/Bi	02.07.2025
14:59.15	(8)	Bent Natvig, IF Kamp-Vestheim	(46)	Oslo/Bi	12.06.1986
15:00.47	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Fana	09.07.2003
15:02.71	(16)	Terje Olsen, Heimdal IF	(67)	Trondheim/St	18.07.2008
15:03.52	(4)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Fana	22.09.1993
15:04.69	(10)	Torbjørn A. Larsen, IL i BUL	(42)	Oslo/Bi	14.07.1982
15:04.88	(8)	Odd Arvid Nilsen, Lørenskog FIL	(47)	Oslo/Bi	28.05.1990
15:06.19	(1)	Øystein Syversen, Ullensaker/Kisa IL	(52)	Nesbyen	29.08.1992
15:06.23	(12)MSC	Ronny Losoa, Sigdal FIK	(80)	Oslo/Bi	29.06.2020
		(20)			
15:06.3		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	13.05.1981
15:06.69	(2)B	Arne Rislåa, Kristiansands IF	(53)	Søgne	16.07.1993
15:07.6	(1)	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Lillehammer	16.08.1988
15:08.1	(1)	Arne Moen, Raumnes & Årnes IL	(44)	Fana	28.07.1984
15:10.93	(5)	Per Gunnar Øverland, IL Sandvin	(45)	Drammen	14.09.1988
15:12.0	(1)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Oslo/Bi	08.08.1986
15:12.8	(3)h1	Thor Kojala, IL i BUL	(32)	Oslo/Bi	05.08.1974
15:14.8	(8)	Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Stjørdal	03.07.1990
15:16.50	(1)MS	Terje Gautvik, Fræna FIK	(61)	Straumsnes	02.09.2001
15:17.0	(2)	Jakob Kjersem, Tresfjord IL	(25)	Tresfjord	02.07.1966
		(30)			
15:17.0	(1)	Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Larvik/Lo	30.06.1989
15:17.7		Gunnar Hundhammer, IL i BUL	(44)	Oslo/St	24.09.1984
15:21.0		Jan Voje, Gjerpen IF	(42)		08.06.1982
15:21.03		Øystein Helgesen, Sandnes IL	(46)		.1987
15:21.4		Leif Inge Tjelta, IL Skjalg	(49)	Stavanger	25.09.1990
15:21.8	(1)E	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Bergen/Kr	08.09.1973
15:23.0		Odd M. Spjøtvold, Kyrksæterøra IL	(43)	Trondheim/Le	06.09.1984
15:24.1		Hans Fredrik Grann, IL i BUL	(37)	Oslo/Bi	12.07.1979
15:24.28	(3)	Alemayehu Sitotaw, IL Varegg	(62)	Hatland	10.09.2005
15:24.4		Tor Aanensen, Kristiansands IF	(40)	Kristiansand	09.07.1983
		(40)			

15:25.03	(5)MSC	Lasse Blom, Sømna IL	(83)	Oslo/Bi	28.06.2023
15:25.2	(13)	Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Göteborg, SWE	08.08.1977
15:27.21	(10)MSA	Øystein Kvaal Østerbø, Strindheim IL	(81)	Trondheim/St	17.04.2021
15:28.6		Ola Tellesbø, IF Urædd	(36)	Larvik/Lo	01.10.1978
15:28.7		Jan Arild Larsen, IL Tyrving	(48)	Oslo/St	26.06.1988
15:28.8		Oddvar Blokhus, Oppdal FIK	(49)	Trondheim/Le	15.09.1989
15:29.01	(7)B	Aage Odfjell, IL Gneist	(46)	Oslo/Bi	14.08.1986
15:31.0	(6)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Oslo/Bi	31.07.1951
15:31.4		Leif Bjerklund, Ski IL	(29)	Nesodden	31.08.1969
15:31.6	(3)	Ingvald Hagen, IL Gular	(25)	Bergen/Kr	01.09.1965
		(50)			
15:33.5	(2)	Sigbjørn Tonning, Vik IL	(44)	Fana	28.07.1984
15:33.8	(3)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Fana	28.07.1984
15:34.0		Olav Kvernnes, IL Skjalg	(46)	Stavanger	02.07.1986
15:36.0	(2)	Arne Larsen, Ottestad IL	(09)	Hamar	27.08.1949
15:36.1	(4)	Arne Ommundsen, IL Skjalg	(44)	Fana	28.07.1984
15:36.62	(1)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Voss	02.08.1986
15:36.72	(4)MSA	Svein Olav Krakstad, Stavanger FIK	(81)	Stavanger/St	17.08.2023
15:36.8		Styrk Lote, Gjesdal IL	(40)	Sandnes	30.06.1983
15:37.2		Egil Stensheim, Steinkjer FIK	(49)	Steinkjer	30.08.1989
15:38.30	(3)	Gudmund Høst, IL Heming	(60)	Oslo/Bi	11.07.2002
		(60)			
15:38.53	(1)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Haukås	09.09.1999
15:39.5	(6)	Ernst Sølvsberg, Gjøvik FIK	(42)	Fana	28.07.1984
15:40.04	(1)	Bjarte Eikanger, BFG Bergen FIK	(72)	Indre Arna	30.09.2013
15:40.51	(9)MS	John Christian Fuhr, IL i BUL	(73)	Oslo/Bi	28.05.2013
15:41.30		Kåre Christoffersen, Kristiansands IF	(47)	Oslo/Bi	24.07.1990
15:41.4		Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	Oslo/Bi	05.09.1985
15:42.2		Harald Ødegaard, Steinkjer I&FK	(42)	Steinkjer	14.06.1983
15:42.4	(8)	Hans Utiklen, IL i BUL	(42)	Oslo/St	19.05.1982
15:43.18	(9)	Odd A. Tronstad, IL i BUL-Tromsø	(45)	Moen i Målselv	05.07.1985
15:44.33		Sverre Aksland, Stegaberget IL	(49)	Torvastad	24.05.1989
		(70)			
15:44.49	(2)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Ravnanger	30.06.2000
15:44.6	()	Kjell Magne Skintveit, Ask IL	(55)	Frederiksbjerg, DEN	08.09.1996
15:45.03	(5)MSB	Njal Torillson Tyssing, Velledalen IL	(82)	Oslo/Bi	17.06.2024
15:45.2		Roald Lund, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	06.09.1978
15:45.2	(3)	Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	26.08.1980
15:45.78	(1)	Abdeslam Naji, IL i BUL	(65)	Geithus	30.06.2006
15:46.3		Steinar Aasheim, Stord T&IL	(42)	Fana	07.10.1982
15:46.4	(1)D	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Oslo/Bi	16.06.1972
15:47.0		Hans Emil Frøiland, IL Skjalg	(39)	Stavanger	01.10.1980
15:48.2	(3)	Arnliot Lande, Aksla IL	(46)	Oslo/Bi	08.08.1986
		(80)			
15:48.48	(3)	Yngve Hjørnevik, FIK BFG Fana	(56)	Ravnanger	30.06.2000
15:48.5		Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Mo i Rana	03.09.1996
15:48.7	(4)	Torfinn Løke, Lørenskog FIL	(44)	Oslo/Bi	08.08.1986
15:48.9	(3)	Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Sandane	26.07.1980
15:48.90	(5)	Trond Olav Berg, Bøler IF	(60)	Oslo/Bi	02.08.2000
15:49.8	(1)	Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Odda	09.06.1983
15:50.0		Arnt Inge Eilertsen, IL Norodd	(49)	Molde	12.08.1990
15:50.72	(5)MS	Asle Slettemoen, IL i BUL	(71)	Oslo/Sp	11.07.2013
15:50.8		Arne Lund, SK Vidar	(46)	Oslo/SI	24.08.1987
15:50.96	(1)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Bismo	12.08.1995
		(90)			
15:52.0	(3)	Einar Nymark, Nymark IL	(12)	Bergen/Kr	18.08.1952
15:52.26	(10)MS	Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK	(70)	Oslo/Bi	28.05.2013
15:52.50		Widar Hellerud, Aurskog-Høland FIL	(49)	Bjørkelangen	27.08.1991
15:52.50	(1)	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Izmir, TUR	29.08.2014
15:52.73	(10)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	25.08.1988
15:52.9	(1)	Johan Rodal, HIF/Stein	(50)	Hammerfest	20.06.1993
15:53.19	(1)	Knut Eraker Hole, Hadeland FIK	(71)	Drammen	26.08.2011
15:53.2		Jarle Åsheim, Ski IL	(33)	Ski	06.10.1973
15:53.2	(3)	Oddvar Hausken, Avaldsnes IL	(42)	Haugesund	21.09.1983
15:53.2	(2)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Steinkjer	02.07.1999
		(100)			
15:53.3		Snorre Olaussen, IL Skjalg	(46)	Stavanger	19.07.1989
15:53.41	(3)MSC	Pål Erik Johnsen, SK Vidar	(82)	Oslo/Bi	30.06.2022
15:53.7		Harald Dalland, Vestby IL	(49)	Oslo/St	16.06.1989
15:54.0		Nils Landro, IL Gular	(40)		.1980
15:54.7	(2)	Finn Magnar Hagen, Rena IL	(40)	Lillehammer	20.08.1983
15:54.7		Terje Roness, Haugesund IL	(45)	Haugesund	11.09.1985
15:56.2	(3)	Sven Erling Møller, IL Skjalg	(47)	Alesund	07.08.1987
15:56.24	(6)	Jan Hoel, SK Vidar	(58)	Oslo/Bi	02.08.2000
15:56.68	(1)	Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF	(42)	Bodø	28.05.1983
15:56.8		Jan Risa, Undheim IL	(45)	Sola	20.08.1988
		(110)			

15:57.1		Henning Wibeto, SK Vidar	(46)	Oslo/St	01.09.1986
15:57.1		Kåre Rones, Ogndal IL	(47)	Steinkjer	26.08.1987
15:57.2		Rolf Breisnes, IL Jotun	(47)	Øvre Årdal	10.09.1989
15:57.48	(9)h3	Jan Ankervold, Rana FIK	(51)	Turku, FIN	23.07.1991
15:57.6	(6)	Knut Einar Eriksen, IL i BUL-Tromsø	(46)	Oslo/Bi	08.08.1986
15:57.73	(2)MS	Kjetil Monstad, Osterøy IL	(73)	Indre Arna	18.09.2017
15:58.0		Finn Pedersen, Hamar IL	(39)	Romedal	06.07.1979
15:58.02	(3)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	04.09.1996
15:58.4		Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	.1970
15:58.8	(3)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Ås	31.08.1974
(120)					
15:59.2		Aksel Røste, IL Runar	(35)		.1977
15:59.50	(9)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	05.09.1990
15:59.77	(5)B	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Oslo/Bi	16.09.1989
15:59.9	(3)	Arve Stavø, Strindheim IL	(58)	Steinkjer	02.07.1999
15:59.97	(12)MS	Trond Einar Brobakk, Strindheim IL	(72)	Stjørdal	07.06.2015
16:00.2		Kolbjørn Aasen, IL Molde-Olymp	(42)	Tresfjord	11.08.1984
16:00.21	(1)MSB	Lorentz Erland Linde, IL Varegg	(84)	Göteborg, SWE	26.06.2025
16:00.4		Jarle Borg, Grue IL	(48)	Drammen	14.09.1988
16:01.1		Bjørn Moløkken, Raumnnes & Årnes IL	(43)	Lørenfallet	25.06.1983
16:01.82		Øystein Havrevoll, Ås IL	(50)	Oslo/Bi	11.06.1991
(130)					
16:01.83	(2)	Asbjørn Kolstø, Avaldsnes IL	(52)	Leirvik	05.08.1994
16:02.2		Jan Olav Finstad, Ogndal IL	(50)	Steinkjer	29.08.1990
16:02.65	(1)	Øyvind Wiger, Modum FIK	(77)	Geithus	21.06.2019
16:03.47	(2)MSB	Lars Ole Hageskal, Kyrksæterøra IL	(76)	Trondheim/St	01.08.2020
16:03.8		Halvard Skiri, Kongsvinger IL	(43)		.1985
16:04.0		Ingvald Tjørnholm, Kvinesdal IL	(39)	Bryne	29.08.1980
16:04.49	(3)	Mons Bale, Balestrand IL	(55)	Oslo/St	07.08.1998
16:04.57	(1)	André Haugsbø, Gaular IL	(79)	Førde	25.06.2021
16:04.6		Oddvar Thorsen, SK Odd	(26)	Porsgrunn	.1968
16:05.04	(3)	Atle Rød, FIL AKS-77	(50)	Leirvik	05.08.1994
(140)					
16:05.23	(2)	Harald Ringen, Oppegård IL	(63)	Geithus	30.06.2006
16:05.29	(3)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Bjørkelangen	07.08.1992
16:06.0		Tor Magnar Bøifot, IL Skjalg	(38)	Stavanger	.1980
16:06.17	(2)	Hallvard Nilsen, IL Gular	(78)	Geithus	21.06.2019
16:06.41	(1)	Halvor Nordby, Lillehammer IF	(70)	Lillehammer	14.06.2011
16:06.6	(1)	Leif Bjerklund, Ski IL	(29)	Halden	10.09.1972
16:06.68	(11)	Morten Rønning, IL Skjalg	(60)	Oslo/Bi	02.08.2000
16:06.8		Ole Ellefseter, Veldre IL	(39)	Romedal	06.07.1979
16:07.0	(1)	Paul Bruvik, IL Gular	(43)	Knarvik	15.09.1984
16:07.17	(8)MSG	Samuel Hafsahl, IL i BUL	(77)	Oslo/Bi	29.06.2020
(150)					
16:07.19	(4)	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Bjørkelangen	07.08.1992
16:07.5	(5)	Knut Innselset, Volda T&IL	(47)	Ålesund	07.08.1987
16:07.6		Rolf Hanssen, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	19.06.1976
16:08.1	(5)B	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Voss	13.07.1985
16:08.29	(11)A	Eivind Nybakken, Lillehammer IF	(50)	Søgne	01.07.1992
16:08.56		Jon Udal, Haugesund IL	(42)	Haugesund	22.06.1985
16:09.0		Bjørn Husås, Raumnnes & Årnes IL	(39)	Oslo/Bi	22.07.1982
16:09.6	(2)	Ingolf Hådem, Ås IL	(29)	Halden	10.09.1972
16:09.7		Richard Peel, Aurskog-Høland FIL	(44)	Bjørkelangen	28.08.1988
16:10.1	(1)	Thorleiv Meyer Michelsen, Karnes IL	(29)	Nordkjosbotn	24.06.1972
(160)					
16:10.10	(15)MS	Jon Fiva, IL Tyrving	(78)	Oslo/Bi	25.09.2021
16:11.0	(5)	Torbjørn Paule, IF Sturla	(39)	Larvik/Lo	08.08.1981
16:11.00	(1)B	Dag Amundsen, IL Mogutten	(51)	Søgne	01.07.1992
16:11.1		Jarle Ersnes, Eidanger IL	(42)	Kviteseid	22.07.1982
16:11.22	(1)	Kjetil Monstad, Osterøy IL	(73)	Fana	14.09.2016
16:11.7		Per Atle Røe, Ørsta IL	(42)	Hareid	16.06.1984
16:12.3	(1)	Odd Harald Johannesen, Haugesund IL	(61)	Sveio	13.08.2002
16:12.4		Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Haugesund	21.09.1983
16:12.7		Kjell Aarefjord, Moss IL	(42)	Moss	04.09.1985
16:13.8		Jostein Moksnes, Frol IL	(37)		01.10.1980
(170)					
16:14.0		Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	18.06.1979
16:14.6	(1)	Olav Sande, IL Svint	(18)	Øvre Årdal	01.08.1959
16:14.95	(3)	Børre Tollefsen, Bøler IF	(64)	Oslo/Tr	23.08.2004
Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:					
14:39.01	(2)MS	Frew Zenebe Brkineh, Sandnes IL (ETH)	(84)	Sandnes	06.05.2024
14:57.89	(12)MSA	Rolf Steier, SK Vidar (USA)	(84)	Oslo/Bi	17.06.2024
Galt resultat:					
14:58.5		Johan Rodal, HIF/Stein	(50)	Hammerfest	20.06.1993
(Korrekt: 15:52.9)					

Galt fødselsår:

15:57.83	(1)MS	Sture Andersen, Tromsø LK (Korrekt: (80))	(75)	Tromsø	09.06.2019
----------	-------	--	------	--------	------------

5000m menn 45-49 år / Men 45-49 years - 16:50.00/16:50.0

14:56.9	(5)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Voss	24.08.1985
15:05.3	(3)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	29.06.1985
15:07.02	(3)MS	Rune Opem, IL Dalebrand	(75)	Byrkjelo	04.06.2020
15:08.54	(4)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Oslo/Bi	25.05.2008
15:16.84	(1)	Atle Fosse, IL Gular	(48)	Haukås	17.06.1995
15:24.00	(1)MS	Kjell Arne Trælness, Sømna IL	(80)	Vik i Helgeland	21.08.2025
15:26.50	(1)	Harald Ødegård, Raumes & Årnes IL	(46)	Huddinge, SWE	02.07.1993
15:27.87	(5)MSB	Ole Kristian Heggheim, Kristiansand LK	(72)	Oslo/Bi	14.07.2021
15:29.13	(1)	Oddvar Brå, Strindheim IL	(51)	Trondheim/Le	11.06.1996
15:34.0	(1)	Arne Moen, Raumes & Årnes IL (10)	(44)	Larvik/Lo	30.06.1989
15:35.1		Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Gjøvik	13.08.1989
15:42.35	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Florø	13.08.2010
15:43.1		Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Stjørdal	12.07.1987
15:43.3		Ola Tellesbø, IF Urædd	(36)	Larvik/Lo	10.10.1981
15:43.56	(4)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Potsdam, GER	21.08.2002
15:45.28	(4)A	Per Gunnar Øverland, IL Sandvin	(45)	Søgne	01.07.1992
15:45.83	(1)	Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Mo i Rana	10.06.2001
15:46.2	(14)	Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	02.07.1976
15:46.3	(15)A	Thor Kojala, IL i BUL	(32)	Oslo/Bi	08.06.1977
15:46.43	(1)	Øystein Syversen, Raumes & Årnes IL (20)	(52)	Ravnanger	30.06.2000
15:46.88	(1)	Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	28.05.1983
15:47.68	(7)	Øyvind Wiger, Modum FIK	(77)	Pescara, ITA	26.09.2023
15:49.48	(6)MS	Terje Olsen, Byaasen SK	(67)	Børsa	09.08.2015
15:49.5	(2)	Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Oslo/Bi	08.08.1986
15:51.2	(5)B	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	27.09.1989
15:51.94	(2)MS	Øyvind Johan Bjordal, Osterøy IL	(72)	Indre Arna	23.09.2020
15:52.68	(5)MSA	Tom Ole Dalsrud, IL Skjalg	(75)	Stavanger/St	02.06.2021
15:52.89	(2)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Haukås	09.09.1999
15:52.9	(3)	Egil Myhre, SK Vidar	(39)	Oslo/Bi	08.08.1986
15:54.6	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg (30)	(37)	Lillehammer	20.08.1983
15:55.3	(2)	Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Mo i Rana	20.07.1985
15:56.1	(4)	Styrk Lote, Sandnes IL	(40)	Oslo/Bi	08.08.1986
15:56.18	(1)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Florø	28.06.1997
15:57.0	(2)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Haukås	16.09.1989
15:58.3	(1)	Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Larvik/Lo	08.08.1981
15:59.3		Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	København, DEN	25.09.1990
15:59.8	(1)	Terje Gautvik, IL Molde-Olymp	(61)	Midsund	29.06.2008
16:00.6	(2)	Arthur Systad, IF BFG	(12)	Oslo/Fr	28.06.1961
16:01.03	(3)	Torbjørn Skarpeteig, Øyestad IF	(47)	Bjerkelangen	07.08.1992
16:01.3		Alf Einar Fornes, Namsen FIF (40)	(49)	Steinkjer	23.08.1994
16:02.75	(9)A	Magnor Rosland, Orre IL	(45)	Søgne	01.07.1992
16:04.0	(3)	Gunnar Hundhammer, Hokåsen IL	(44)	Larvik/Lo	30.06.1989
16:04.31	(3)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Haugesund	25.08.1989
16:05.00	(1)	Alemayehu Sitotaw, IL Varegg	(62)	Ravnanger	15.06.2007
16:05.7	(1)	Torfinn Løke, Lørenskog FIL	(44)	Kristiansand	10.08.1990
16:05.8		Helge Hekland, IL Gular	(35)		.1980
16:06.0	(3)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Lillehammer	20.08.1983
16:06.7	(1)	Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Nadderud	30.06.1989
16:08.2	(37)E	Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(32)	Göteborg, SWE	08.08.1977
16:08.5		Kolbjørn Skjerve, Ullensaker/Kisa IL (50)	(37)	Lørenfallet	25.06.1983
16:08.52	(4)	Odd Arvid Nilsen, IL i BUL	(47)	Bjerkelangen	07.08.1992
16:09.2	(1)	Ingvald Tjømhø, Kvinesdal IL	(39)	Fana	28.07.1984
16:09.4	(2)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Drammen	07.10.1956
16:10.65		Jarle Ernes, Eidanger IL	(42)	Porsgrunn/Kj	03.08.1988
16:11.72	(1)	Knut Ødegaard, Bratsberg IL	(75)	Stjørdal	21.06.2024
16:12.8	(1)	Øystein Vikane, FIL AKS-77	(47)	Knarvik	22.07.1992
16:13.1		Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Lørenfallet	16.06.1984
16:13.26		Olav Kvernnes, IL Skjalg	(46)	Kristiansand	01.07.1992
16:13.3	(5)	Axel Rufsvoll, Mo IL	(34)	Bodø	01.09.1979
16:13.3	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL (60)	(74)	Fevik	09.08.2020

16:13.8		Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Bergen	20.06.1975
16:14.3		Arnt Inge Eilertsen, IL Norodd	(49)	Fosnavåg	02.09.1995
16:14.7	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Ålesund	07.08.1987
16:16.51	(1)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Tønsberg	10.08.1996
16:17.0	(3)	Sverre Marstein, Tønsberg FIK	(38)	Fana	28.07.1984
16:17.19		Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Krakow, POL	04.09.2001
16:18.2		Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Knarvik	07.07.1981
16:18.65	(2)	Håvard Jakobsen, Namdal LK	(72)	Knarvik	23.06.2017
16:18.82	(1)	Arne Brattelid, IL Varegg	(37)	Stavanger	28.08.1982
16:18.99	(5)MS	Pål Oraug, Sarpsborg IL	(79)	Oslo/Bi	18.07.2025
		(70)			
16:19.0	(4)	Oddvar Hansken, Torvastad IL	(42)	Trondheim/Le	29.07.1988
16:20.43	(1)	Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK	(70)	Finnfjordbotn	26.06.2015
16:21.4	(2)	Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Overhalla	06.08.1993
16:23.05	(12)	James Mason Holtquist, SK Vidar	(54)	Oslo/Bi	25.07.2002
16:23.57	(2)	Magne Vettejord, Osterøy IL	(37)	Stavanger	28.08.1982
16:23.61	(3)MS	Kjetil Monstad, Osterøy IL	(73)	Fana	23.09.2018
16:24.25	(1)	Lars Ole Hageskal, Kyrksæterøra IL	(76)	Førde	25.06.2021
16:24.6		Richard Peel, Aurskog-Høland FIL	(44)	Bjørkelangen	10.09.1989
16:25.61	(1)	Atle Rød, FIL AKS-77	(50)	Førde	14.09.1997
16:25.71	(3)	Eivind Nybakken, Lillehammer IF	(50)	Bismo	12.08.1995
		(80)			
16:26.8		Torfinn Taksdal, Undheim IL	(40)	Ålgård	03.07.1985
16:27.34	(2)	Rune Brustad, Tromsø LK	(67)	Finnfjordbotn	26.06.2015
16:27.40	(16)MSB	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Hamar	02.08.2019
16:27.9		Rolf Nielsen, Ready	(38)	Nadderud	23.09.1985
16:28.09	(1)MS	Øyvind Hylleseth, IF Herkules	(65)	Skien	29.05.2010
16:28.95	(3)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	14.06.2008
16:29.37	(2)	Tom Kenneth Ilagsmoen, Steinkjer FIK	(78)	Stjørdal	21.06.2024
16:29.38	(1)	Bjarte Sleire, IL Skjalg	(54)	Askim	28.06.2002
16:29.4		Arne Godal, Byåsen IL	(37)	Trondheim/Le	04.10.1983
16:29.99	(12)MS	Samuel Hafsaahl, IK Tjalve	(77)	Oslo/Bi	29.08.2023
		(90)			
16:30.57	(9)MS	Jon Fiva, IL Tyrving	(78)	Oslo/Bi	17.06.2024
16:30.6		Ove Aaserud, Aurskog-Høland FIL	(41)	Bjørkelangen	10.09.1989
16:30.87	(4)	Ivar Sandø, FIK BFG Fana	(53)	Haukås	09.09.1999
16:31.77	(2)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Brumunddal	01.07.2005
16:32.0	(2)	Jakob Kjersem, Tresfjord IL	(25)	Lunde	17.07.1971
16:33.7		Kolbjørn Aasen, IL Molde-Olymp	(42)	Molde	30.07.1989
16:33.88		Sverre Aksland, Stegaberg IL	(49)	Stegaberg	03.06.1994
16:34.8	(3)	Reidar Hansen, Kjeller IL	(24)	Lunde	17.07.1971
16:35.0		Johnny Wiik, Haugesund IL	(46)	Haugesund	22.06.1991
16:35.4	(1)	Willy Myhre, IL Fram, Skatval	(32)	Steinkjer	25.07.1981
		(100)			
16:35.5	(3)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	15.06.1996
16:35.6	(6)	Henrik Smalberget, Sørums IL	(29)	Sandvika	20.05.1974
16:36.4	(1)F	Oddmund Simonsen, Målselv IL	(32)	Moen i Målselv	16.06.1978
16:37.26	(14)A	Øystein Helgesen, Sandnes IL	(46)	Søgne	01.07.1992
16:37.34	(12)	Øivind Bernes, Mjødalen IL	(58)	Fana	30.06.2004
16:38.0		Erland Madsen, Raumesnes & Årnes IL	(25)	Jessheim	13.06.1970
16:38.44	(1)	Jan Arve Solheim, Florø T&IF	(63)	Florø	27.10.2012
16:38.55	(3)	Kjell Fiveland, Midtbygden IL	(35)	Stavanger	28.08.1982
16:38.7	(5)	Sigmund Julshamn, IL Bryn	(41)	Trondheim/Le	29.07.1988
16:38.8	(9)	Kaare Mortensen, IF Fram, Larvik	(36)	Larvik/Lo	08.08.1981
		(110)			
16:39.73	(4)	Gøran Brattstrøm, Askim IF	(46)	Byrkjelo	09.08.1991
16:40.0	(1)F	Thorleiv Meyer Michelsen, IL i BUL-Tromsø	(29)	Bardu	10.08.1977
16:40.0	(5)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Lillehammer	20.08.1983
16:40.14	(19)40A	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Durban, RSA	23.07.1997
16:40.36	(2)	Hans Olav Lahus, IL Skarphedin	(51)	Tønsberg	10.08.1996
16:41.0	(1)	Lars Oddvar Hole, FIL Vossar	(45)	Knarvik	24.06.1992
16:41.2		Jens Johansen, Fjordgård IL	(35)		.1980
16:41.20	(5)	Arvid Syrtstad, Skaun IL	(49)	Bismo	12.08.1995
16:42.36	(1)	Øystein Eriksen, Ask Friidrett	(54)	Ravnanger	29.09.2001
16:42.5	(1)	Svein Jansen, IL Varegg	(38)	Knarvik	15.09.1984
		(120)			
16:42.54	(4)	Magne Arne Helland, Ålesund FIK	(56)	Ulsteinvik	19.05.2001
16:42.57	(9)MS	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	07.06.2009
16:43.34	(16)A	Rolf Breisnes, IL Jotun	(47)	Søgne	01.07.1992
16:43.90		Jon Udal, Haugesund IL	(42)	Haugesund	13.05.1987
16:44.1		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/St	30.09.1980
16:44.18	(6)MSB	Frode Tjelta, Sandnes IL	(75)	Stavanger	06.06.2024
16:44.2	(4)	Ingvar Myking, Lindås IL	(36)	Fana	28.07.1984
16:44.2		Finn Magnar Hagen, Rena IL	(40)	Brumunddal	14.09.1985
16:44.48	(1)	Øyvind Loftås, IL Fri	(80)	Indre Arna	13.08.2025
16:44.7		Bård Thomassen, Hadeland FIK	(39)	Harestua	19.06.1984
		(130)			

16:45.21	(6)	Ole Eivind Nielsen, SK Vidar	(45)	Bjørkelangen	07.08.1992
16:46.3	(6)	Einar Hansen, Svolvær IL	(40)	Mo i Rana	20.07.1985
16:46.4	(5)	Aage Odffjell, IL Norna-Salhus	(46)	Fana	09.07.1992
16:46.52	(2)	Dag Øxnevad, IL Skjalg	(64)	Stavanger/St	14.09.2012
16:46.68	(3)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Ravnanger	15.06.2007
16:47.93	(1)	Trygve Stanger, Ullensaker/Kisa IL	(62)	Jessheim	21.08.2007
16:48.03	(10)MSA	Tom André Sanne, Sandnes IL	(75)	Stavanger/St	17.08.2023
16:48.1	(1)	Svein Myking, IL Varegg	(33)	Leirvik	30.05.1981
16:48.13	(2)40	Arnulf O. Valla, Mo IL	(38)	Bodø	28.05.1983
16:48.71	(2)MS	Thomas Skjæveland, IL Fri	(75)	Indre Arna	22.05.2023
16:49.0		Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF	(41)	Trondheim/Le	28.09.1987
16:49.04	(3)	Dag Amundsen, IL Mogutten	(51)	Tønsberg	10.08.1996
16:49.19	(3)MS	Jon Are Sundland, IL Fri	(78)	Indre Arna	22.05.2023
		(140)			
16:49.4		Olav Løvhaug, Hadeland FIK	(44)	Frøystad	17.09.1989
16:49.6		Arne Innbjø, Haugesund IL	(39)	Haugesund	11.09.1985

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

16:32.47	(3)MSB	Daniel Peter Abicht, IL Skjalg (GER)	(79)	Stavanger	06.06.2024
----------	--------	--------------------------------------	------	-----------	------------

Ubekreftet / Not confirmed:

16:11.5		Svein Bjørn Karlsen, HIF/Stein	(47)	Hammerfest	19.05.1993
---------	--	--------------------------------	------	------------	------------

5000m menn 50-54 år / Men 50-54 years - 17:50.00/17:50.0

15:40.3	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	29.09.1993
15:43.6		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	29.08.1990
15:50.99	(13)MSB	Håkon Helge Hjemly, Aurskog-Høland FIL	(70)	Oslo/Bi	14.07.2021
15:58.11	(1)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Geithus	30.06.2006
16:02.18	(5)MS	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Sandnes	09.08.2012
16:05.16	(3)A	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Århus, DEN	28.07.2004
16:06.76	(8)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	09.06.1990
16:08.4		Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Drammen	01.09.1996
16:09.36	(1)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Kristiansand	25.06.2004
16:10.1	(1)	Tor Aanensen, Kristiansands IF	(40)	Kristiansand	10.08.1990
		(10)			
16:13.6	(2)	Kåre Oksavik, Hareid IL	(29)	Hannover, GER	30.07.1979
16:14.61	(1)	Svein Glomnes, FIL AKS-77	(67)	Knarvik	23.06.2017
16:15.24	(4)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	03.07.2001
16:15.47	(7)	Atle Fosse, FIL AKS-77	(48)	Fana	26.08.1998
16:18.0	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Ålesund	07.08.1987
16:18.0	(2)	Torbjørn Viken, Øyer IL	(36)	Ålesund	07.08.1987
16:18.37	(2)	Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Ravnanger	24.06.2005
16:20.40	(5)B	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Oslo/Bi	19.06.1996
16:20.5	(1)	Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Fana	28.07.1984
16:21.63	(2)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Fana	14.06.2008
		(20)			
16:22.24	(8)	James Mason Holtquist, SK Vidar	(54)	Oslo/La	25.05.2004
16:22.41	(3)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Ravnanger	24.06.2005
16:24.7	(3)	Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Ålesund	07.08.1987
16:24.7	(1)	Lars Oddvar Hole, FIL Vossar	(45)	Voss	11.09.1996
16:27.36	(1)	Willy Myhre, IL Fram, Skatval	(32)	Stavanger	28.08.1982
16:29.19	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Byrkjelo	09.08.2013
16:29.59	(2)	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Stavanger	28.08.1982
16:29.59	(10)	Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Turku, FIN	25.07.1991
16:29.82	(3)MS	Finn Dag Hovem, Tromsø LK	(66)	Tromsø	19.08.2020
16:30.04	(1)	Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	28.05.1983
		(30)			
16:31.95	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Mo i Rana	20.07.1985
16:35.9	(1)	Viktor Larsen, Sørums IL	(31)	Larvik/Lo	08.08.1981
16:35.90	(1)	Svein Ame Skjelland, Andebu IL	(46)	Oslo/St	07.08.1998
16:36.89	(3)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Mo i Rana	20.07.1985
16:37.38	(2)	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Førde	25.06.2021
16:37.88	(1)	Håvard Høiaas, Klæbu LK	(74)	Stjørdal	21.06.2024
16:39.18	(1)	Johnny Stensvold, Kristiansand LK	(73)	Kristiansand	27.06.2025
16:40.1	(1)	Egil Myhre, SK Vidar	(39)	Nadderud	30.06.1989
16:41.8		Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Stjørdal	20.06.1979
16:43.4	(3)	Ingvald Tjørnholm, Kvinesdal IL	(39)	Larvik/Lo	30.06.1989
		(40)			
16:43.7		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Oslo/Bi	11.06.1991
16:43.9		Odd Harald Robstad, Otra IL	(45)	Øystad	08.06.1996
16:44.3		Thor Kojala, Ringerike FIK	(32)	Prestfoss	21.08.1982
16:44.4	(1)	Anbjørn Mellingen, IL Gular	(54)	Larvik	17.06.2004
16:45.1	(2)	Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Oslo/Bi	08.08.1986
16:47.0	(1)	Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Steinkjer	02.07.1999
16:47.23		Arne Innbjø, Haugesund IL	(39)	Torvastad	24.05.1989
16:48.1	(2)	Ivar Sæterøy, Fredrikstad IF	(34)	Fana	28.07.1984
16:48.1		Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL	(41)	Bjørkelangen	27.08.1991
16:48.39	(1)	Torfinn Torp, Oppegård IL	(52)	Sofiemyr	27.05.2004
		(50)			

16:48.75	(10)A	Sigmund Julshamn, IL Bryn	(41)	Søgne	01.07.1992
16:49.00	(2)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Oslo/St	07.08.1998
16:49.6	(2)F	Thorleiv Meyer Michelsen, IL i BUL-Tromsø	(29)	Bardu	22.08.1979
16:50.2		Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Sem	04.09.1986
16:50.77		Sverre Aksland, Stegaberget IL	(49)	Haugesund	04.09.1999
16:50.92	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	20.08.2000
16:51.47	(9)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Haukås	25.08.1994
16:52.54	(1)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Odense, DEN	03.09.1999
16:55.60	(7)	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	13.06.2009
16:55.92	(5)MS	Knut Hegvold, Heimdal IF	(61)	London, GBR	05.05.2014
		(60)			
16:57.4		Gunnar Pedersen, Lørenskog FIL	(46)	Oslo/Tr	26.08.1996
16:57.75	(17)A	Frøde Saugestad, Sankthanshaugen LK	(74)	Göteborg, SWE	14.08.2024
16:59.07		Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Stavanger	18.08.1999
16:59.44	(18)A	Terje Gulbrandsen, Lillehammer IF	(70)	Göteborg, SWE	14.08.2024
17:00.02	(3)	Ivar Sandø, FIK BFG Fana	(53)	Geithus	30.06.2006
17:00.8		Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Drammen	07.10.1963
17:02.26	(4)	Oddvar Bråthen, Sørums IL	(31)	Stavanger	28.08.1982
17:04.6		Odd Johnsen, Mandal og Halse IL	(48)	Søgne	19.05.1998
17:05.1		Odd Egeberg, Moelven IL	(31)	Brumunddal	14.09.1985
17:05.76	(12)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Oslo/Bi	15.06.1999
		(70)			
17:07.4	(1)	Svein Jansen, IL Varegg	(38)	Leirvik	18.06.1988
17:07.5	(16)	Johannes Kopland, Modum FIK	(26)	Göteborg, SWE	08.08.1977
17:08.6		Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(32)	Bodø	02.10.1982
17:08.7	(2)	Magne Vetlejord, Osterøy IL	(37)	Voss	25.07.1987
17:09.4		Jon Udal, Haugesund IL	(42)	Sveio	15.09.1992
17:10.37		Magne Johnsen, Byåsen IL	(41)	Leirvik	05.08.1994
17:10.7	(3)	Egil Stensheim, Steinkjer FIK	(49)	Steinkjer	02.07.1999
17:10.8	(1)	Helmer Vingen, Åfjord IL	(29)	Grong	26.08.1979
17:10.8		Per Jernsletten, IL Nordlys	(36)	Lakselv	25.06.1986
17:10.87	(1)	Torstein Svendsen, Medkila Skilag	(66)	Harstad	13.06.2020
		(80)			
17:11.1		Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Tynset	27.09.1978
17:13.1		Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Sandane	30.08.1995
17:13.26	(11)MS	Dag Sjøberg, Bækkelaget SK	(61)	Oslo/Sp	11.07.2013
17:13.3		Guttorm Rørheim, Froland IL	(44)	Søgne	04.06.1996
17:13.4		Kåre Ness, Askvoll IL	(29)		.1982
17:13.57	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Haukås	25.08.1993
17:14.81	(2)	Arne Brattelid, Mjøsdalen IL	(37)	Haugesund	25.08.1989
17:15.0		Knut Austlid, Hamar IL	(31)	Romedal	.08.1982
17:15.4		Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Haga	16.06.1988
17:15.54	(3)	Svein Arne Sølvberg, Ski IL	(48)	Askim	28.06.2002
		(90)			
17:16.2	(2)	Helge Brekke, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	25.09.1991
17:16.8		Kjell Julin, IF Sturla	(32)	Sætre	07.06.1982
17:17.4		Jan Torkelsen, IL Skjalg	(29)	Frøylund	20.06.1982
17:17.6		Arne Ommundsen, Frisinn SK	(44)	Vikeså	03.09.1994
17:18.3	(2)	Svein Myking, Os TF	(33)	Sveio	22.08.1986
17:18.48		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Bjørkelangen	10.09.1989
17:18.7		Ola Tellesbø, Eidanger IL	(36)	Larvik/Lo	21.09.1988
17:20.25	(2)	Bård Edgar Solvoll, Strindheim IL	(59)	Drammen	26.08.2011
17:20.3	(3)	Gunnar Albertsen, Brønnøysund IL	(31)	Steinkjer	25.07.1981
17:20.5		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Le	23.09.1985
		(100)			
17:21.1		Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Oslo/La	10.09.1985
17:22.2		Asbjørn Lokøy, IL Bygdegutten	(37)	Oslo/St	24.08.1987
17:22.6		Sverre Marstein, Tønsberg FIK	(38)	Sem	30.08.1990
17:23.23	(6)MS	Hugo Jan Olsen, BFG Bergen LK	(68)	Indre Arna	23.09.2020
17:23.8	(1)	Einar Jakobsen, Follo FIK	(50)	Ski	20.06.2001
17:25.11	(2)	Roger Gjølvaag, IL i BUL	(56)	Tønsberg	15.08.2008
17:26.6	(5)	Per Arild Bolaas, Steinkjer FIK	(49)	Steinkjer	02.07.1999
17:27.12	(1)	Bjarte Eikanger, IL Gneist	(72)	Os	01.10.2022
17:27.3	(1)	Jon Magnus Norås, Bardu IL	(31)	Moen i Målselv	17.06.1983
17:27.5	(4)	Tor Tjørnholm, Kvinesdal IL	(40)	Kristiansand	10.08.1990
		(110)			
17:27.90	(1)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Hatland	23.08.2006
17:28.04	(1)	Stig Atle Eide, IL Varegg	(69)	Hatland	26.06.2019
17:29.3	(7)	Alf Rudolf Bjerknes, Holstad IL	(25)	Viareggio, ITA	10.09.1978
17:29.4		Odd Tore Bjerkheim, Aurskog-Høland IL	(38)	Bjørkelangen	31.08.1988
17:29.43	(4)	Finn Erhard Johannessen, Oslostudentenes IK	(55)	Geithus	30.06.2006
17:29.5	(7)	Oddvar Barhaugen, Lalm IL	(30)	Lillehammer	20.08.1983
17:29.56	(4)	Per Magne Tengesdal, Klepp IL	(41)	Bjørkelangen	07.08.1992
17:30.08	(2)MS	Asle Slettemoen, IL i BUL	(71)	Oslo/Bi	24.05.2025
17:30.4		Arne Perstu, Larvik FIK	(38)	Larvik/Lo	24.08.1988
17:30.88	(8)MSB	John Nicolaysen, GTI	(67)	Stavanger/St	02.06.2021
		(120)			

17:31.28	(3)	Kurt Magne Nilsen, Rana FIK	(61)	Drammen	26.08.2011
17:31.9	(6)	Leif Feøy, Aksla IL	(36)	Ålesund	07.08.1987
17:32.10	(3)	Sigbjørn Tonning, Øystese IL	(44)	Leirvik	05.08.1994
17:32.3	(1)	Gunnar Ove Thrana, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	29.05.2014
17:32.41	(13)MS	Håvard Lorange, Strindheim IL	(65)	Børsa	09.08.2015
17:33.0		Olav Guldberg, Steinkjer I&FK	(34)	Inderøy	28.09.1984
17:33.1	(-)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
17:33.6	(1)	Rolf Hernes, Stjørdal FIK	(63)	Stjørdal	12.09.2013
17:33.70	(5)	Ove Rød, FIL AKS-77	(51)	Askim	28.06.2002
17:35.12	(2)MS	Ivar Midtskogen, Modum FIK	(63)	Geithus	24.09.2016
		(130)			
17:35.3	(6)	Harald Rånes, Fosen LK	(47)	Steinkjer	02.07.1999
17:35.39	(2)MS	Karl Henrik Lilleheier, Ås IL	(71)	Ås	13.10.2021
17:35.44	(3)	Gunnar Fevang, Høyjord IL	(46)	Tønsberg	10.08.1996
17:35.59	(2)	Anstein Gjengedal, Lørenskog FIL	(44)	Bismo	12.08.1995
17:36.74	(2)MS	Per Henning Bjerva, Ås IL	(68)	Ås	12.10.2022
17:36.9	(3)	Magnar Aksland, FIL AKS-77	(43)	Knarvik	29.09.1993
17:37.16	(2)MS	Øyvind Hylleseth, Gjerpen IF	(65)	Notodden	02.09.2015
17:37.8		Harry Moe, Ørsta IL	(35)	Ørsta	05.08.1985
17:39.3		Rudolf Bernhardsen, Nordstrand IF	(31)	Oslo/St	.08.1981
17:39.6	(5)	Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	10.08.1983
		(140)			
17:42.27	(4)	Harald Engevik, Stord IL	(58)	Leirvik	17.09.2008
17:42.73	(1)	Arne Oftedal, Sandnes IL	(72)	Stavanger/St	17.08.2023
17:44.3	(1)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Knarvik	15.09.1984
17:42.8		Torvald Sandvik, IL Sandvin	(34)	Drammen	12.06.1984
17:44.8		Arvid Syrtstad, Skaun IL	(49)		.2001
17:45.0		Harry Holthe, IL Stjørdals-Blink	(36)	Skatval	08.07.1986
17:45.6	(10)MS	Mats Lundin, IL i BUL-Tromsø	(72)	Umeå, SWE	04.07.2022
17:46.0	(1)	Arvid Dale, IF Klypetussen	(52)	Leirvik	09.09.2002
17:47.05	(1)	Øystein Eriksen, Ask Friidrett	(54)	Ravnanger	07.06.2008
17:47.10	(7)	Alf Bjørnen, IL Bjarg	(31)	Stavanger	28.08.1982
		(150)			
17:47.2		Harald Næss, Sunndal IL	(28)	Surnadal	29.08.1982
17:48.0		Tor Karlstad, Risberget IL	(36)	Skotterud	01.08.1986
17:48.37	(4)	Arne Aanensen, Mandal og Halse IL	(53)	Kristiansand	25.06.2004
17:49.29	(1)	Øyvind Langørgen, Strindheim IL	(65)	Stjørdal	24.08.2018

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

16:40.62	(1)	Ger van Graas, GTI (NED)	(55)	Sandnes	24.05.2006
17:35.91	(1)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (AUS)	(62)	Geithus	12.08.2016

5000m menn 55-59 år / Men 55-59 years - 19:10.00/19:10.0

16:05.46	(1)	Kristen Aaby, Sigdal FIK	(61)	Geithus	21.06.2019
16:17.45	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Tønsberg	10.08.1996
16:19.35	(1)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Ravnanger	30.06.2000
16:29.2		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Ogndal	24.08.1994
16:37.3		Alf Eidsæther, Selsbakk IF	(28)	Trondheim/Le	10.07.1984
16:42.0	(1)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Sandane	26.07.1980
16:43.48	(1)MS	Frank Robert Christoffersen, Bodø Bauta LK	(67)	Bodø	30.08.2022
16:43.56	(3)A	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	San Giovanni, ITA	09.09.2007
16:44.96	(1)	Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Mo i Rana	20.07.1985
16:49.9	(7)	Kåre Oksavik, Hareid IL	(29)	Roma, ITA	25.06.1985
		(10)			
16:50.88	(1)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Ravnanger	24.06.2005
16:54.74	(1)	Torstein Svendsen, Medkila Skilag	(66)	Tromsø	19.08.2022
16:55.72	(3)	Harald Ødegård, Raumnes & Arnes IL	(46)	Brisbane, AUS	07.07.2001
16:56.65	(2)	Finn Dag Hovem, Tromsø LK	(66)	Tromsø	19.08.2022
16:57.0	(1)	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Ålesund	07.08.1987
16:57.74	(5)A	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Tampere, FIN	02.07.2022
17:00.70	(13)50A	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Søgne	01.07.1992
17:01.50	(1)	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Tønsberg	15.08.2008
17:02.7	(1)	Ivan Wilhelmsen, IL i BUL-Tromsø	(34)	Moen i Målselv	06.06.1991
17:03.32	(2)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Tønsberg	15.08.2008
		(20)			
17:03.84	(1)	Svein Arne Sølvberg, Ski IL	(48)	Kristiansand	25.06.2004
17:04.35	(2)	Audun Lavik, Ask Friidrett	(44)	Ravnanger	30.06.2000
17:07.02	(2)	Thorleif Lund, Drøbak-Frogn IL	(35)	Huddinge, SWE	02.07.1993
17:09.1		Odd Egeberg, Moelven IL	(31)	Moelv	13.09.1986
17:09.25	(3)	Rune Brustad, Tromsø LK	(67)	Tromsø	19.08.2022
17:13.6		Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Oslo/St	16.06.1989
17:16.4	(2)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Larvik/Lo	30.06.1989
17:19.09	(1)	Kjell Vegard Opheim, Veldre Friidrett	(70)	Kristiansand	27.06.2025
17:20.1	(2)	Thor Kojala, Ringerike FIK	(32)	Ålesund	07.08.1987
17:21.63	(8)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Fana	13.06.2009
		(30)			

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

17:24.19	(2)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Mo i Rana	20.07.1985
17:24.2		Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Oslo/Tr	16.06.2004
17:24.9		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Oslo/Bi	11.06.1991
17:24.95	(6)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Haukås	10.09.1997
17:24.99	(9)A	Terje Gulbrandsen, Lillehammer IF	(70)	Câmara de Lobos, POR	14.10.2025
17:26.86	(2)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Drammen	26.08.2011
17:28.9	(2)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Kristiansand	10.08.1990
17:29.46	(1)	Øvind Bernes, Osterøy IL	(58)	Ravnanger	20.06.2014
17:31.2		Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Levanger	28.08.2004
17:31.5	(2)	Jakob Kjersem, Tresfjord IL	(25)	Steinkjer	25.07.1981
		(40)			
17:31.5		Egil Myhre, SK Vidar	(39)	Oslo/La	23.08.1994
17:32.62	(2)	Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK	(61)	Geithus	21.06.2019
17:32.95	(9)	Atle Fosse, FIL AKS-77	(48)	Århus, DEN	28.07.2004
17:33.30	(1)	Dag Sjøberg, Bækkelaget SK	(61)	Ski	07.06.2017
17:34.1	(1)	Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)	Leirvik	23.09.1985
17:34.9	(2)	Oddvar Bråthen, Sørums IL	(31)	Oslo/Bi	08.08.1986
17:37.60	(1)	Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Byrkjelo	09.08.1991
17:41.5	(1)	Jan Torkelsen, IL Skjalg	(29)	Fana	28.07.1984
17:43.16	(2)	Reidar Helland, Moi IL	(57)	Stavanger/St	14.09.2012
17:43.4	(2)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Fana	28.07.1984
		(50)			
17:43.93	(2)	Edgar Johansen, Kvæfjord IL	(58)	Finnfjordbotn	26.06.2015
17:44.80	(9)MS	Knut Hegvold, Strindheim IL	(61)	London, GBR	02.05.2016
17:45.07	(2)	Torbjørn Viken, Øyer/Tretten IF	(36)	Byrkjelo	09.08.1991
17:45.6		Oddvar Barhaugen, Lalm IL	(30)	Lalm	24.09.1985
17:46.82	(3)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Ravnanger	24.06.2005
17:50.3	(6)	Oddvar Asen, Lillehammer IF	(26)	Larvik/Lo	08.08.1981
17:50.61	(1)	Hugo Jan Olsen, BFG Bergen LK	(68)	Indre Arna	13.08.2025
17:50.65	(2)MS	Anbjørn Mellingen, IL Gular	(54)	Kristiansand	01.09.2010
17:51.03	(3)	Torfinn Torp, Oppegård IL	(52)	Tønsberg	15.08.2008
17:52.29	(3)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Kristiansand	25.06.2004
		(60)			
17:53.33	(1)	Birger Helstad, Veldre IL	(47)	Askim	28.06.2002
17:53.6	(12)	Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	02.10.1985
17:55.0	(3)	Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Sandane	26.07.1980
17:55.83	(1)	André Johannessen, Larvik T&IF	(69)	Larvik/Lo	17.09.2025
17:55.95	(2)	Jan Helge Lislevand, Kristiansand LK	(70)	Kristiansand	27.06.2025
17:56.3		Steinar Skaret, Lørenskog FIL	(42)	Oslo/Tr	02.06.1999
17:56.55	(2)	Kjell Hildrum, Namsos LK	(36)	Overhalla	06.08.1993
17:59.02	(1)	Rolf Hernes, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	24.08.2018
17:59.20	(3)	Knut Ø. Hansen, Lillehammer IF	(36)	Overhalla	06.08.1993
17:59.9		Johannes Kopland, Modum FIK	(26)	Prestfoss	21.08.1982
		(70)			
18:01.16	(2)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	24.08.2018
18:01.8	(4)	Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Kristiansand	10.08.1990
18:02.19	(4)	Oddvar Berntsen, Ask Friidrett	(49)	Ravnanger	24.06.2005
18:03.9	(1)	Arne Brattelid, Mjøsdalen IL	(37)	Knarvik	09.09.1996
18:04.4		Gunnar Albertsen, Brønnøysund IL	(31)	Brønnøysund	30.09.1986
18:04.54	(1)	John Nicolaysen, GTI	(67)	Stavanger/St	17.08.2023
18:04.57	(1)	Svein Myking, Os TF	(33)	Fana	25.08.1988
18:05.53		Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Haugesund	27.08.1997
18:05.6		Torger Thirud, Holstad IL	(22)	Ski	10.07.1978
18:07.0		Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL	(41)	Bjørkelangen	25.08.1996
		(80)			
18:07.77	(1)	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Indre Arna	07.09.2013
18:08.2		Bjarne Hagen, Lørenskog FIL	(33)	Lørenskog	18.09.1990
18:09.29	(1)	Odd Joar Rognesbakke, Tambarskjelvar IL	(63)	Førde	25.06.2021
18:10.60	(2)	Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)	Stavanger	28.08.1982
18:12.10	(4)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Overhalla	06.08.1993
18:12.5	(1)	Alf Bjørnen, IL Bjarg	(31)	Sveio	23.08.1986
18:12.5	(1)	Magnar Aksland, FIL AKS-77	(43)	Knarvik	13.06.1998
18:12.84	(7)	Harry Jensvoll, Fana IL	(40)	Fana	07.07.1999
18:13.68	(2)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Ravnanger	20.06.2014
18:14.0		Knut Nordmeland, Steinkjer FIK	(38)	Steinkjer	25.08.1993
		(90)			
18:14.10	(2)	Olav Hagland, GTI	(48)	Geithus	30.06.2006
18:14.2	(3)	Leif Kirkerud, Mjøndalen IF	(27)	Oslo/Bi	08.08.1986
18:14.2	(1)	Guttorm Rørheim, Froland IL	(44)	Steinkjer	02.07.1999
18:15.03	(2)	Erik Jordahl, IL Norodd	(65)	Stjørdal	21.06.2024
18:15.69	(3)	Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL	(35)	Byrkjelo	09.08.1991
18:16.0	(1)	Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Innvik	05.08.1984
18:16.08	(3)	Erik Bergersen, Kristiansand LK	(69)	Kristiansand	27.06.2025
18:18.01	(11)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Haukås	09.09.1999
18:19.1		Bjarne R. Riis, Nydalen SK	(31)		.1987
18:19.49		Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Byrkjelo	16.06.2002
		(100)			

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

18:23.68	(3)	Dag Amundsen, Ullensaker/Kisa IL	(51)	Geithus	30.06.2006
18:24.0	(3)	Arne Fretheim, Sørums IL	(26)	Lillehammer	20.06.1983
18:24.0	(1)	Olav Tjosås Nordbø, Øystese IL	(33)	Norheimsund	04.09.1988
18:24.73	(3)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Fana	25.08.1988
18:25.0	(3)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Trondheim/Le	29.07.1988
18:26.0	(1)	Asbjørn Sjøseth Jakobsen, Stjørdal FIK	(49)	Malvik	20.08.2005
18:27.3		Knut Olav Øygard, Jølster IL	(31)		.1987
18:28.6		Håkon Forthun, IL Bryn	(35)	Lillehammer	26.09.1990
18:28.99	(2)	Knut Ole Fagervold, Stadsbygd IL	(69)	Stjørdal	21.06.2024
18:29.5		Jon M. Næraas, Bardu IL	()	Moen i Målselv	05.06.1983
		(110)			
18:29.6	(1)	Gjermund Tveito, Oppegård IL	(43)	Ski	25.09.2000
18:29.8	(1)	Skjalg Duesund, IF Klypetussen	(48)	Odda	10.08.2003
18:30.31	(3)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Huddinge, SWE	26.06.2009
18:30.6	(5)MS	Helge Færø, FIL AKS-77	(60)	Ostereidet	27.09.2015
18:31.53	(1)	Roger Melting, Mosvik IL	(61)	Stjørdal	17.09.2016
18:31.7	(5)	Bjørn Rødland, Kristiansands IF	(33)	Kristiansand	10.08.1990
18:31.9	(1)	Hans Olav Lahus, IL Skarphedin	(51)	Bø i Telemark	21.09.2006
18:33.3		Bodvar Eriksen, IL Molde-Olymp	(33)	Straumsnes	19.08.1990
18:33.63	(3)	Jan Steinsund, Haugesund IL	(57)	Ravnanger	20.06.2014
18:33.98	(5)	Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Bjørkelangen	07.08.1992
		(120)			
18:34.0		Per Magne Tengesdal, Klepp IL	(41)	Frøyland	22.06.1996
18:35.2		Asbjørn Jakobsen, Stjørdal FIK	(49)	Levanger	28.08.2004
18:35.9		Kjell Julin, IF Sturla	(32)	Hønefoss	08.08.1987
18:39.3	(1)	Svein Osmo, Mo IL	(32)	Mo i Rana	18.05.1988
18:39.3	(2)	Atle Rød, FIL AKS-77	(50)	Ostereidet	15.10.2006
18:39.4	(2)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Steinkjer	02.07.1999
18:40.2	(2)	Einar Jakobsen, Oppegård IL	(50)	Ski	11.06.2007
18:40.56	(5)	Asbjørn Bugge, IL Ivrig	(39)	Lillehammer	15.08.1997
18:41.0	(2)	Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Haukås	16.09.1989
18:42.00	(6)MS	Gudmund Simonsen, Gjerpen IF	(55)	Skien	21.05.2011
		(130)			
18:42.31	(1)	Erik Axel Haagensen, Tromsø LK	(66)	Tromsø	25.06.2023
18:43.7		Kåre Berg, Sandnes IL	(28)	Frøyland	09.06.1985
18:44.0	(1)	Magnar Holmstad, Josefvatn IL	(29)	Finnfjordbotn	30.09.1984
18:46.5	(25)	Martin Liverød, Sandefjord T&IF	(19)	Göteborg, SWE	08.08.1977
18:47.73	(2)	Ole Petter Bergaust, Veldre IL	(46)	Bismo	03.08.2001
18:47.74	(4)	Torbjørn Skarpeteig, Øyestad IF	(47)	Kristiansand	25.06.2004
18:48.3		Trygve Lian, Kristiansands IF	(23)		.1978
18:50.1	(2)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Malvik	20.08.2005
18:50.35	(8)MSA	Espen Wøien, Asker SK	(69)	Rud	14.05.2024
18:50.58	(1)	Trond Einar Elden, Byaasen SK	(70)	Stjørdal	16.10.2025
		(140)			
18:51.0		Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Stavanger	18.08.1999
18:51.40	(2)	Magne Johnsen, Byåsen IL	(41)	Tønsberg	10.08.1996
18:51.59	(4)	Helge Jacob Horn, Oslo IL	(51)	Ravnanger	15.06.2007
18:52.1	(1)	Ingvar Myking, Lindås IL	(36)	Knarvik	29.09.1993
18:53.15	(1)	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Lyeffjell	13.05.2009
18:53.27	(5)	Johannes Ness, Førde IL	(35)	Byrkjelo	09.08.1991
18:54.15	(1)	Magne Aunebakk, IL Vægg	(62)	Knarvik	23.06.2017
18:55.23	(1)	Egil Magnar Gulholm, IL Tambarskjelvar	(52)	Førde	19.08.2007
18:55.24	(1)	Johan Rodal, FIK Stein	(50)	Hammerfest	07.06.2006
18:56.3		Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Undheim	12.06.2001
		(150)			
18:57.43	(2)	Erling Hagen, Søreide IL	(69)	Indre Arna	13.08.2025
18:57.9	(4)	Ivan Løvdal, Ready	(30)	Oslo/Bi	08.08.1986
18:58.3		Fridtjof Fykse, IF Fram, Larvik	(28)	Tjølling	08.09.1983
18:58.5	(3)MS	Einar Bergsholm, Ås IL	(66)	Ås	08.10.2025
18:59.5		Johan Østvang, Veldre IL	(28)	Moelv	13.09.1986
19:03.0		Harald Ytterbø, IF Urædd	(22)		.1980
19:04.7	(4)	Alf Rudolf Bjørknes, Holstad IL	(25)	Sandane	26.07.1980
19:05.39	(5)MS	Bjørn Inge Lange, Sømna IL	(70)	Vik i Helgeland	21.08.2025
19:06.34	(3)	Njål Tveit, Midtbygden IL	(50)	Århus, DEN	29.06.2007
19:08.30	(1)	Haakon Gunby, IL Fri	(66)	Indre Arna	03.07.2024
		(160)			
19:08.33	(2)	Arne Skretteberg, Modum FIK	(55)	Florø	13.08.2010
19:08.75	(1)	Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK	(44)	Trondheim/Da	30.08.2003
19:09.2	(1)	Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Alta	02.08.1986
19:09.6	(7)	Gunnar Fylling, Veldre IL	(34)	Kristiansand	10.08.1990
19:09.6	(4)MS	Gøran Isaksen, Langesund Sykle- og triathlonklubb	(69)	Kragerø	26.10.2024

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

18:46.22	(4)MS	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (AUS)	(62)	Lillehammer	15.08.2017
18:53.39	(4)MS	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF (SWE)	(60)	Lillehammer	24.09.2017

Ubekreftet / Not confirmed:

18:16.0		Kåre Ness, Askvoll IL	(29)		
---------	--	-----------------------	------	--	--

5000m menn 60-64 år / Men 60-64 years - 20:20.00/20:20.0

17:05.37	(1)	Kristen Aaby, Sigdal FIK	(61)	Prestfoss	21.09.2022
17:08.38	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Florø	09.09.2001
17:20.90	(4)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Gateshead, GBR	31.07.1999
17:22.39	(4)	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Turku, FIN	25.07.1991
17:28.37	(1)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Lillehammer	14.08.2007
17:29.92	(1)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Strasbourg, FRA	18.07.1982
17:33.6	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Hatland	18.07.2012
17:46.7	(4)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Roma, ITA	25.06.1985
17:50.26	(1)	Ragnar Mjelstad, IL Varegg	(47)	Ravnanger	17.06.2007
17:50.56	(8)A	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Porto Alegre, BRA	19.10.2013
(10)					
17:51.25	(1)	Lars Harald Blikra, Strindheim IL	(60)	Førde	27.06.2021
17:56.91	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	23.06.2024
18:00.67	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Tønsberg	17.08.2008
18:02.2	(1)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Overhalla	08.08.1993
18:03.1		Thorleif Lund, Drøbak-Frogn IL	(35)	Oslo/La	29.08.1995
18:05.28	(1)	Knut Austlid, Veldre IL	(31)	Byrkjelo	11.08.1991
18:08.61	(20)	Henning Wibeto, SK Vidar	(46)	Oslo/Bi	08.07.2008
18:09.7	(3)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Larvik/Lo	30.06.1989
18:11.59	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre IL	(38)	Steinkjer	04.07.1999
18:11.67	(2)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Tønsberg	17.08.2008
(20)					
18:15.23	(1)	Ove Bernes, Mjøsdalen IL	(52)	Hatland	14.07.2014
18:20.24	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Tønsberg	11.08.1996
18:21.4	(1)	Jakob Kjersem, Vågstranda IL	(25)	Ålesund	08.08.1987
18:21.8	(2)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Ålesund	08.08.1987
18:26.27	(2)	Kjell Hildrum, Namsos LK	(36)	Tønsberg	11.08.1996
18:26.4	(5)	Reidar Hansen, Skedsmo IL	(24)	Brighton, GBR	21.08.1984
18:29.07	(1)	Kollbjørn Hjertvik, Kårvåg IL	(51)	Drammen	26.08.2011
18:29.42	(1)	Olav Stølhaug, Orkdal IL	(32)	Bismo	13.08.1995
18:32.00	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Fana	28.08.2002
18:32.1		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Oslo/Tr	26.08.1996
(30)					
18:33.80	(3)MS	Snorre Nicolaisen, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	22.08.2024
18:35.0		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	04.07.1995
18:36.94	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Lyefjell	13.05.2009
18:37.3	(1)	Ame Brattelid, Mjøsdalen IL	(37)	Hatland	20.09.1997
18:37.8	(6)	Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Larvik/Lo	30.06.1989
18:38.65	(1)	Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK	(61)	Tromsø	21.08.2022
18:42.1	(3)MS	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Ostereidet	27.09.2020
18:45.90	(1)	Harald Ødegård, Raumes & Årnes IL	(46)	Geithus	02.07.2006
18:47.03	(1)	Harry Jensvoll, Fana IL	(40)	Ravnanger	30.06.2000
18:47.39	(2)	Knut Olav Øygard, Jølster IL	(31)	Byrkjelo	11.08.1991
(40)					
18:47.77	(1)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Indre Arna	30.09.2013
18:50.5		Oddvar Aasen, Lillehammer IF	(26)	Byrkjelo	24.08.1986
18:51.67	(9)A	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Durban, RSA	23.07.1997
18:52.87	(2)	Ole-Andre Helgaas, IL i BUL-Tromsø	(61)	Tromsø	21.08.2022
18:55.3		Johannes Kopland, Modum FIK	(26)	Hønefoss	08.08.1987
18:56.8	(3)	Erlend Madsen, Tynset IF	(25)	Ålesund	08.08.1987
18:56.88	(1)	Per Magne Sirås, Selbu IL	(42)	Stjørdal	03.08.2003
18:57.4		Hans Nordengen, Lørenskog FIL	(17)	Lørenskog	03.09.1981
18:58.26	(1)	Oddvar Bråthen, Sørum IL	(31)	Bjørkelangen	09.08.1992
19:01.7	(2)	Rolf Hernes, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	21.09.2023
(50)					
19:02.38	(10)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Århus, DEN	28.07.2004
19:07.15	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Byrkjelo	07.08.2008
19:11.37	(3)	Jens Ole Årdal, Jølster IL	(60)	Førde	25.06.2021
19:13.11	(2)	Jan Monsrud, Kongsvinger IL	(55)	Knarvik	25.06.2017
19:14.47	(12)	Alf Rudolf Bjerknes, Holstad IL	(25)	Malmö, SWE	31.07.1986
19:17.20	(3)MSB	Bjørn Vonheim, Rindal IL	(62)	Bodø	31.05.2022
19:17.3		Henrik Østvand, Namdalseid IL	(23)	Namdalseid	16.08.1983
19:17.40	(14)	Tore Bøgh,	(24)	Malmö, SWE	31.07.1986
19:18.73	(1)	Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Haugesund	26.08.1989
19:20.50	(1)	Sigmund Julshamn, Fræna FIK	(41)	Elnevågen	24.08.2002
(60)					
19:22.33	(1)	Gunnar Bjørn Solfeldt, Tvedestrand T&IF	(49)	Moss	23.08.2009
19:23.15	(23)	Torbjørn Nernes, Stovnerkameratene	(26)	Eugene, USA	01.08.1989
19:25.34	(3)B	Jan Richard Bærug, Larvik T&IF	(64)	Göteborg, SWE	14.08.2024
19:26.8	(1)	Torbjørn Skarpeteig, IL Express	(47)	Fevik	05.05.2007
19:27.40	(3)	Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett	(46)	Tønsberg	17.08.2008
19:27.56	(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Byrkjelo	29.05.2011
19:28.2		Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Kongsvinger	02.09.1984
19:28.58		Ådne Mellemstrand, Klepp IL	(38)	Stavanger	18.08.1999
19:29.29	(1)	Kåre Aanensen, Mandal & Halse IL	(65)	Kristiansand	29.06.2025
19:29.58	(3)	Audun Lavik, Ask Friidrett	(44)	Ravnanger	26.06.2005
(70)					

19:29.65	(1)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Sandnes	24.05.2006
19:30.0		Hans Årstad, IL Mogutten	(29)	Prestberget	05.09.1989
19:30.8	(9)	Leif Kirkerud, Birkebeineren IF	(27)	Larvik/Lo	30.06.1989
19:31.7	(1)	Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Haugesund	28.09.2003
19:33.44	(3)MS	Dag Sjøberg, Bækkelaget SK	(61)	Ås	13.10.2021
19:34.3		Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)	Sola	20.08.1988
19:37.78	(4)	Harry Tunestveit, IL Fri	(43)	Ravnanger	26.06.2005
19:38.06		Kaare Mortensen, Larvik T&IF	(36)		.1999
19:38.6		Ole Eivind Nielsen, Ski IL	(45)	Oslo/St	13.06.2005
19:40.0	(7)	Robert Hestmann, Fossum IF	(23)	San Juan, PUR	23.09.1983
		(80)			
19:40.3	(1)D	Thorleiv Meyer Michelsen, Furufalten IL	(29)	Moen i Målselv	08.06.1990
19:40.3	(3)MS	Kenneth Blom, IL Trio	(63)	Husnes	19.04.2023
19:42.7	(4)	Harald Sør-Reime, Varhaug IL	(30)	Kristiansand	11.08.1990
19:45.60	(2)	Tore Michael Engen, Nord-Odal IL	(58)	Stjørdal	26.08.2018
19:46.35	(2)	Kjell Oddvin Navelsaker, Jølster IL	(54)	Odense, DEN	01.07.2016
19:47.4	(1)	Inge Vinje, IL Flint	(45)	Sandefjord	13.08.2007
19:47.7	(1)D	Indahl Luneng, Storsteinnes IL	(25)	Moen i Målselv	06.06.1986
19:47.8	(14)	Odd Tessem, Malm IL	(16)	Göteborg, SWE	08.08.1977
19:48.16	(2)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Florø	15.08.2010
19:48.52	(5)	Sveinung Bleikvin, Asker SK	(33)	Bismo	13.08.1995
		(90)			
19:53.8	(1)	Stein Berget, Lørenskog FIL	(46)	Lørenskog	04.09.2006
19:54.3		Erling Røst, Universitetets IK	(24)		.1987
19:56.1		Steinar Skaret, Lørenskog FIL	(42)	Oslo/St	17.06.2002
19:56.5	(8)MS	Arild S. Austrheim, Austrheim IL	(56)	Ostereidet	01.10.2017
19:56.9	(1)	Hermann M. Storflor, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	12.09.2013
19:58.85	(17)A	Per Arve Sørngård, Strindheim IL	(54)	Viby, DEN	03.08.2017
20:04.5	(7)MS	Helge Færø, FIL AKS-77	(60)	Ostereidet	26.09.2021
20:06.4	(1)	Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)	Leirvik	24.08.1990
20:07.78	(13)MS	Dag Erichsrud, Oslostudentenes IK	(49)	Oslo/Bi	17.06.2009
20:08.42	(5)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Florø	29.06.1997
		(100)			
20:09.0		Andor Sandsmark, IL Skjalg	(34)	Frøyland	22.06.1996
20:10.3		Tor Ahlsand, Stavanger IF	(31)	Vikeså	15.08.1992
20:10.7	(6)	Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Helsinki, FIN	09.08.1980
20:14.31	(2)	Alf Hansen, Nidelv IL	(43)	Kristiansand	27.06.2004
20:16.7	(1)	Helge Jacob Horn, Ski IL	(51)	Ski	05.06.2013
20:18.0		Knut Ljødal, Nes SK	(22)	Brumunddal	15.09.1984
20:18.93	(4)	Gunnar Pedersen, Lørenskog FIL	(46)	Moss	23.08.2009

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

20:08.00	(8)MS	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF (SWE)	(60)	Lillehammer	16.06.2020
----------	-------	---	------	-------------	------------

Ubekreftet / Not confirmed:

18:44.7	(7)	Leif Vågsmyr, Tvedestrand T&IF	(29)	Larvik/Lo	30.06.1989
---------	-----	--------------------------------	------	-----------	------------

5000m menn 65-69 år / Men 65-69 years - 22:20.00/22:20.0

18:25.11	(1)	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Indre Arna	15.08.2022
18:26.23	(3)A	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Riccione, ITA	07.09.2007
18:31.08	(1)	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Hatland	28.06.2021
18:46.02	(1)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Ravnanger	22.06.2014
18:53.3	(3)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Melbourne, AUS	01.12.1987
18:54.14	(1)	Olav Stølhaug, Orkdal IL	(32)	Florø	29.06.1997
18:55.82	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Brumunddal	01.07.2005
19:03.57	(1)	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Tønsberg	11.08.1996
19:04.15	(1)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Byrkjelo	11.08.1991
19:06.69	(2)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Tønsberg	11.08.1996
		(10)			
19:12.20	(1)	Tor Holstad, Bodø & Omegns IF	(19)	Helsingborg, SWE	02.08.1985
19:14.8	(1)	Oddvar Lie, Høybråten &. Stovner IL	(16)	Larvik/Lo	08.08.1981
19:19.3	(10)	Ragnar Jakobsen, Kristiansands IF	(43)	Kristiansand	22.09.2008
19:21.04	(1)	Nils Morten Kirkedam Blakstad, IK Grane	(56)	Tromsø	21.08.2022
19:23.9		Harald Logstein, Rana FIK	(26)	Mo i Rana	15.05.1991
19:24.3	(3)MS	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Fevik	10.05.2014
19:27.04	(7)A	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Perth, AUS	29.10.2016
19:32.90	(7)	Kristian Skarsvåg, Gjerdrum IL	(22)	Eugene, USA	01.08.1989
19:34.30		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	11.08.1999
19:35.68	(1)	Ove Bernes, Mjøsdalen IL	(52)	Hatland	26.06.2019
		(20)			

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

19:40.68	(7)h1	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Turku, FIN	23.07.1991
19:41.16	(1)	Olav Kvermenes, IL Skjalg	(46)	Stavanger/St	16.09.2012
19:41.38	(4)h2	Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Turku, FIN	23.07.1991
19:49.70	(1)	Vemund Wemundstad, Stadsbygd IL	(40)	Ravnanger	26.06.2005
19:52.16	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Byrkjelo	29.05.2011
19:52.84	(9)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Brisbane, AUS	07.07.2001
19:54.46	(1)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Drammen	28.08.2011
19:58.57	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Geithus	14.08.2016
20:06.0		Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Østre Slidre	10.08.1984
20:07.94	(2)	Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett (30)	(46)	Drammen	28.08.2011
20:10.5		Ole Gusland, Larvik FIK	(20)	Sem	04.09.1986
20:12.61	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Geithus	02.07.2006
20:14.77	(2)	Harry Jensvoll, IL Gular	(40)	Ravnanger	26.06.2005
20:19.62	(1)	Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL	(35)	Knarvik	18.10.2001
20:22.6	(-)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Hatland	24.10.2009
20:24.57	(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Hornindal	23.08.2015
20:25.8		Harald Eriksen, Hof IL	(20)		.1985
20:26.0		Reidulf Frøysa, Hareid IL	(21)	Ørsta	03.08.1986
20:26.14	(2)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Byrkjelo	11.08.2013
20:26.30	(2)	Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL (40)	(59)	Stjørdal	23.06.2024
20:27.9		Lars Øye, Oppdal FIK	(19)	Trondheim/Le	21.09.1984
20:31.39	(3)	Arvid Syrtstad, Skaun IL	(49)	Ravnanger	22.06.2014
20:32.1		Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Kongsvinger	21.09.1987
20:40.28	(2)	Thorleif Lund, SK Vidar	(35)	Bismo	05.08.2001
20:41.04	(2)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Askim	30.06.2002
20:43.30	(3)	Per Arne Myraunet, Frosta IL	(59)	Stjørdal	23.06.2024
20:43.45	(14)	Torbjørn Nelnes, Stovnerkameratene	(26)	Turku, FIN	25.07.1991
20:43.6	(5)	Odd Tessem, Malm IL	(16)	Larvik/Lo	08.08.1981
20:45.41	(3)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Oslo/St	09.08.1998
20:50.32	(1)	Jan Monsrud, Kongsvinger IL (50)	(55)	Førde	27.06.2021
20:54.88	(1)	Hjalmar Schiøtz, Tønsberg FIK	(49)	Tønsberg	28.10.2017
20:56.05	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	25.06.2017
21:05.6	(3)	Svein Hegge, Byåsen IL	(23)	Trondheim/Le	30.07.1988
21:12.5		Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)	Vikeså	24.06.1990
21:13.3	(1)	Ole Eivind Nielsen, Ski IL	(45)	Ski	28.09.2011
21:15.05		Øyvind Vestli, Larvik FIK	(25)	Tønsberg	12.09.1990
21:21.75	(3)	Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Ravnanger	17.06.2007
21:22.15		Ame Robertsen, Tønsberg FIK	(33)	Tønsberg	12.08.1999
21:28.40	(2)	Sverre M. Myklestad, Byåsen IL	(31)	Steinkjer	04.07.1999
21:29.32	(1)	Svein Stranddal, Gjerpen IF (60)	(55)	Geithus	25.06.2023
21:29.73	(2)	Torbjørn Eiken, Nykirke IF	(53)	Stjørdal	26.08.2018
21:30.8	(9)	Håkon Strand, Ringerike FIK	(09)	Viareggio, ITA	10.09.1978
21:31.4	(4)	Morten Lossius, SK Wing	(23)	Trondheim/Le	30.07.1988
21:32.18	(3)	Alf Hansen, Nidelv IL	(43)	Tønsberg	17.08.2008
21:34.40	(9)MS	Arne Skretteberg, Modum FIK	(55)	Geithus	20.09.2020
21:41.55	(2)	Ivar Egeberg, Blaker IL	(50)	Knarvik	25.06.2017
21:43.2	(1)	Ottar Andersen, Mo IL	(16)	Mo i Rana	12.06.1982
21:46.25	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Sandnes	12.10.2013
21:47.5	(1)	Svein Amundsen, Eidanger IL	(47)	Høydalsmo	25.08.2012
21:48.07	(1)	Svein Stranddal, Gjerpen IF (70)	(55)	Stavanger/St	17.08.2023
21:49.4		Kjell Egge, IL Flint	(25)	Tønsberg	12.09.1990
21:53.81		Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Bismo	13.08.1995
21:53.98	(3)	Oddvar Berntsen, Ask Friidrett	(49)	Knarvik	25.06.2017
21:55.0		Nils Valestrand, Osterøy IL	(11)		.1980
21:56.4		Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)		.1983
21:57.0		Erling Sandene, Stabæk IF	(21)	Nadderud	27.08.1986
22:02.9	(1)	Sveinung Bleikvin, Asker SK	(33)	Asker	25.09.2000
22:04.6	(-)	Birger Normann Hanstveit, Mjøsdalen IL	(43)	Hatland	25.10.2008
22:15.05	(1)	John Erik Hoel, Tønsberg FIK	(43)	Tønsberg	24.10.2009
22:17.99	(1)	Bård Gunnar Rødde, Lånke IL (80)	(46)	Stjørdal	13.09.2012
Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:					
19:31.67	(8)A	Ger van Graas, SK Vidar (NED)	(55)	Göteborg, SWE	15.08.2024

5000m menn 70-74 år / Men 70-74 years - 25:00.00/25:00.0

18:32.41	(1)	Ivar Sandø, BFG Bergen LK	(53)	Indre Arna	05.07.2023
19:28.45	(2)	Gudmund Straume, Drangedal IL	(18)	Turku, FIN	25.07.1991
19:54.83	(4)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Turku, FIN	25.07.1991
20:11.38	(1)	Arne Solliid, Gloppen FIL	(24)	Florø	29.06.1997
20:11.81	(2)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Florø	29.06.1997
20:15.47	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Moss	23.08.2009
20:16.34	(1)	Knut Austlid, Veldre IL	(31)	Bismo	05.08.2001
20:19.59	(1)	Jakob Kjersem, Ålesund FIK	(25)	Bismo	13.08.1995
20:41.17	(6)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Århus, DEN	28.07.2004
20:45.91	(15)65A	Aksel Røste, IL Runar	(35)	San Sebastian, ESP	25.08.2005
(10)					
20:48.22	(1)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Geithus	23.06.2019
20:48.6		Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL	(16)		02.06.1987
20:53.8	(2)	Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Trondheim/Le	30.07.1988
20:54.09	(2)	Per Arve Sørngård, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	23.06.2024
20:56.6		Hans Nordengen, Hurdal IL	(17)	Bjørkelangen	14.09.1988
20:57.2	(3)	Harald Logstein, Rana FIK	(26)	Mo i Rana	16.08.1997
21:02.05	(1)	Odd Arvid Nilsen, Ytterøy IL	(47)	Stjørdal	26.08.2018
21:09.4	(5)	Rudolf Nilsen, Oslo IL	(12)	Brighton, GBR	21.08.1984
21:11.3	(2)	Trygve Refsnes, Sola IL	(19)	Kristiansand	11.08.1990
21:15.86	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Drammen	28.08.2011
(20)					
21:23.17	(2)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Bismo	05.08.2001
21:26.2	(3)	Eldar Hagen, Stabæk IF	(19)	Kristiansand	11.08.1990
21:29.94	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Stavanger/St	16.09.2012
21:38.7		Truls Stenmark, Moss IL	(13)	Spydeberg	14.09.1986
21:45.44	(9)	Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Sofiemyr	15.06.2004
21:48.69	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Førde	18.06.2006
21:55.37	(5)	Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Malmö, SWE	24.07.1996
21:55.78	(2)	Harald Ødegård, Raumesnes & Årnes IL	(46)	Odense, DEN	01.07.2016
22:01.35	(7)MS	Olav Hagland, GTI	(48)	Stavanger/St	20.06.2018
22:01.68	(1)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Kristiansand	27.06.2004
(30)					
22:02.41	(4)MS	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Sandnes	06.06.2015
22:02.68	(2)	Inge Vinje, Tønsberg FIK	(45)	Tønsberg	13.05.2015
22:05.6	(10)MS	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Ostereidet	26.08.2025
22:22.6	(4)	Olaf Stavlund, Verdal FIK	(18)	Trondheim/Le	30.07.1988
22:24.9	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Oslo/La	14.09.2021
22:30.9	(1)	Odd Ivar Storløkken, Lørenskog FIL	(36)	Lørenskog	04.09.2006
22:43.4	(8)	Nils Valestrand, Osterøy IL	(11)	Åstveit	02.10.1982
22:44.34	(5)MS	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Stjørdal	25.09.2019
22:49.7	(3)	Ragnvald Næsje, Mo IL	(11)	Larvik/Lo	08.08.1981
22:52.1		Olaf A. Gundersen, Stabæk IF	(14)	Nadderud	05.09.1988
(40)					
22:57.9	(1)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Ostereidet	08.10.1989
22:58.2	(4)	Finn Løke, IL Runar	(20)	Kristiansand	11.08.1990
23:08.81	(3)	Gøran Engan, IL Vinger	(54)	Stjørdal	23.06.2024
23:22.13	(3)	Harry Tunestveit, IL Fri	(43)	Byrkjelo	11.08.2013
23:23.2	(1)	Birger Normann Hanstveit, Mjøsdalen IL	(43)	Hatland	28.09.2015
23:24.2	(9)MS	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Ostereidet	06.10.2024
23:26.0	(1)	Lars Kalvik, IL Norna-Salhus	(14)	Åstveit	24.09.1986
23:26.7	(12)MS	Bjarne Martin Gausvik, Eikanger IL	(54)	Ostereidet	26.08.2025
23:27.41	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Byrkjelo	20.08.2017
23:27.71	(14)	Torbjørn Nelnes, Stovnerkameratene	(26)	Durban, RSA	23.07.1997
(50)					
23:29.3	(13)MS	Gunnar Hauge, Eikanger IL	(55)	Ostereidet	26.08.2025
23:40.42	(2)	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking, Bergen	(43)	Ravnanger	22.06.2014
23:54.8	(14)MS	Inge Nævdal, Eikanger IL	(54)	Ostereidet	26.08.2025
23:56.93	(3)	Harald Sel, Bryne FIK	(42)	Stavanger/St	16.09.2012
23:57.10	(2)	Arne Skretteberg, Modum FIK	(55)	Kristiansand	29.06.2025
24:02.49		Ernst Sten Magnussen, Fredrikstad IF	(35)	Lisleby	23.10.2006
24:03.89	(4)	Gunvald Gundersen, IF Klypetussen	(42)	Byrkjelo	11.08.2013
24:28.6		Helge Isaksen, Årvoll IL	(15)		.1987
24:30.3		Magnus Øgreid, Orre IL	(25)	Frøyland	22.06.1996
24:44.46	(3)	Per Magne Skaar, IL Gular	(47)	Stjørdal	26.08.2018
(60)					
24:48.71	(3)B	Ernst Kristiansen, Oppegård IL	(51)	Göteborg, SWE	14.08.2024
24:49.1	(23)65	Håkon Strand, Ringerike FIK	(09)	Hannover, FRG	30.07.1979
24:50.7	(24)	Peder Arnesen, Ringerike FIK	(14)	Roma, ITA	25.06.1985
24:53.5	(1)	Trygve Veslestaal, IL Dyre Vaa	(44)	Høydalsmo	16.08.2014
24:55.7	(14)MS	Asbjørn Eidsheim, Eikanger IL	(46)	Ostereidet	02.10.2016
24:58.8		John Melsom, Sem IF	(19)	Tønsberg	12.09.1989

5000m menn 75-79 år / Men 75-79 years - 28:00.00/28:00.0

21:34.1	(7)MS	Henrik Lund Raagaard, Fredrikstad IF	(44)	Lisleby	23.10.2019
21:47.10	(1)	Svein Arnold Ovesen, Malm IL	(28)	Stjørdal	03.08.2003
22:09.84	(1)	Gudmund Straume, Drangedal IL	(18)	Huddinge, SWE	02.07.1993
22:22.54	(1)	Trygve Refsnes, Sola IL	(19)	Bismo	13.08.1995
22:23.02	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Kristiansand	27.06.2004
22:29.37	(1)	Alf Igesund, IL Gular	(27)	Lahti, FIN	13.06.2003
22:31.28	(1)	Torgeir Stein, Raufoss IL	(19)	Leirvik	07.08.1994
22:33.0	(3)	Torleiv Bull Njaa, Sørumsand IF	(01)	Göteborg, SWE	08.08.1977
22:37.6	(1)	Truls Stenmark, Moss IL	(13)	Trondheim/Le	30.07.1988
22:57.5	(1)	Olaf A. Gundersen, Stabæk IF	(14)	Larvik/Lo	30.06.1989
		(10)			
23:13.51	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Egersund	30.09.2023
23:14.19	(1)	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Stjørdal	23.06.2024
23:15.21	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Byrkjelo	11.08.2013
23:28.2		Harald Logstein, Rana FIK	(26)	Mo i Rana	04.09.2001
23:42.82	(4)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Malmö, SWE	24.07.1996
23:47.44	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Geithus	14.08.2016
24:05.0	(1)	Nils Valestrand, Osterøy IL	(11)	Knarvik	30.07.1986
24:22.79	(2)	Alf Rudolf Bjerknes, Ski IL	(25)	Jyväskylä, FIN	12.07.2000
24:31.20	(1)	Harry Magnar Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	30.09.2021
24:31.5	(15)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Ostereidet	03.10.1993
		(20)			
24:32.9	(1)	Arne Ingelsrud, Stovnerkameratene	(46)	Oslo/La	14.09.2021
25:02.51	(1)	Arne Sollid, Gløppen FIL	(24)	Steinkjer	04.07.1999
25:14.33	(2)	Magne Elnan, Sandvollen IL	(28)	Stjørdal	03.08.2003
25:30.2	(1)	Trygve Veslestaal, IL Dyre Vaa	(44)	Seljord	03.08.2019
25:43.18	(1)	Axel Henrik Staib, Rygge IL	(45)	Geithus	25.06.2023
25:51.0	(1)	Kjell Ivar Moen, Sørild FIK	(45)	Fevik	14.08.2022
25:51.9	(1)	Ragnvald Næsje, Mo FIL	(11)	Mo i Rana	13.09.1989
25:55.13	(2)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Geithus	25.06.2023
25:59.61	(3)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Stjørdal	03.08.2003
26:44.12	(2)	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking, Bergen	(43)	Stjørdal	26.08.2018
		(30)			
26:47.60	(1)	Harald Sel, Bryne FIK	(42)	Førde	27.06.2021
27:16.6	(1)	Olaf Stavlund, Verdal FIK	(18)	Overhalla	08.08.1993
27:31.43	(2)	Per Magne Skaar, IL Gular	(47)	Stjørdal	23.06.2024
27:52.77	(5)MS	Harry Tunestveit, IL Fri	(43)	Indre Arna	18.09.2019

5000m menn 80-84 år / Men 80-84 years

24:57.50	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Odense, DEN	01.07.2016
25:23.46	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Moss	23.08.2009
26:37.16	(1)	Ivar Bøset, IL Triumf	(36)	Stjørdal	26.08.2018
27:06.40	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Stjørdal	30.09.2021
27:43.53	(1)	Kristian Skarsvåg, Gjerdrum IL	(22)	Askim	30.06.2002
27:58.11	(5)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Brisbane, AUS	07.07.2001
28:06.75	(1)	Arvid Bjørsvik, IL Gular	(43)	Geithus	25.06.2023
28:22.53	(1)	Truls Stenmark, Moss IL	(13)	Bismo	13.08.1995
29:06.49	(1)	Olaf Stavlund, Verdal FIK	(18)	Steinkjer	04.07.1999
29:08.30	(3)	Ragnvald Næsje, Mo FIL	(11)	Kristiansand	29.06.1992
		(10)			
29:26.3	(9)MS	Sverre Sanengen, Fredrikstad IF	(39)	Lisleby	23.10.2019
29:46.64	(2)	Gustav Erling Karlsen, Byåsen IL	(42)	Tromsø	21.08.2022
30:31.76	(2)	Henning Høgheim, Ullensaker/Kisa IL	(39)	Geithus	23.06.2019

5000m menn 85-89 år / Men 85-89 years

27:37.87	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Ravnanger	22.06.2014
27:50.13	(1)	Ivar Bøset, IL Triumf	(36)	Tromsø	21.08.2022
30:21.56	(1)	Truls Stenmark, Moss IL	(13)	Oslo/St	09.08.1998
37:43.17	(1)	Kristen Røren, Bakke IF	(19)	Geithus	02.07.2006

5000m menn 90-94 år / Men 90-94 years

32:48.0	(1)	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Levanger	05.09.2002
---------	-----	----------------------------------	------	----------	------------