

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 3000 m kappgang / Men - 3000 m Race Walk

pr. 31.12.2024 (oppdatert / updated 29.01.2025)

3000 m kappgang / Race Walk menn 35-39 år / Men 35-39 years - 18:00.00/18:00.0

11.18,45	(1)	Erik Tysse, IL Norna Salhus	041280	Fana	28.05.2015
11.46,09	(1)	Trond Nymark, TIF Viking	281276	Fana	02.06.2011
12.18,9	(1)	Erling Andersen, Søfteland TIL	220960	Bergen/Sk	15.09.1999
13.05,0	(2)	Kjell Tysse, Søfteland TIL	010849	Fana	26.09.1984
13.12,6	(1)	Jan Rolstad, TIF Viking	170850	Fana	21.09.1988
13.51,0	(1)	Torkjell Spigseth, IL Stjernen	011244	Fredrikstad/Lisleby	26.07.1979
13.57,0	(1)	Harald Persson, Trondheim Gangklubb	151125	Trondheim stadion	07.10.1962
14.12,0	(4)=	Arthur Lillefosse, TIF Viking	230744	Fana	27.09.1979
14.12,0	(4)=	Kjell Lund, TIF Viking	230144	Fana	27.09.1979
14.16,0	(2)	Johan F. Svendsen, Trondheim Gangklubb	091024	Trondheim/Lerkendal	09.06.1961
(10)					
14.19,0	(2)	Arvid Bjørsvik, TIF Viking	140643	Bergen/Sk	30.08.1978
14.19,6	(1)	Sverre Jensen, Søfteland TIL	110966	Bergen/Sk	20.09.2005
14.25,0	(+5)	Arne-Johan Martinsen, Fredrikstad IF	270675	Askim	20.10.2010
14.53,0	(1)	Ørulf Langebeck, IL Stjernen	110542	Fredrikstad/Lisleby	30.09.1978
14.57,4	(2)	Trond Møretro, TIF Viking	081168	Fredrikstad/Lisleby	15.10.2005
15.04,0	(4)	Åsmund Husby, Trondheim Gangklubb	170220	Trondheim/Lerkendal	09.06.1961
15.05,0	(4)	Arnfinn Andersen, TIF Viking	200140	Fana	10.06.1976
15.12,5	(1)	Vincent Drange, TIF Viking	301003	Bergen/Brann	10.09.1939
15.34,1	(1)	Terje Bjørndal, Stjernen Gang	070172	Fredrikstad/Lisleby	29.05.2009
15.52,0	(1)	Martin Lingås, Trondheim Gangklubb	161257	Trondheim/Lade	10.09.1994
(20)					
16.15,3	(1)	Joar Opseth, Sund IL	270661	Bergen/Sk	26.09.1996
16.45,2	(1)	David Lillefosse, TIF Viking	060564	Bergen/Sk	18.09.2002
17.01,0	(14)	Ola Bertelsen, Kyrksæterøra IL	240754	Sollefteå (SWE)	04.07.1990
17.04,0	(1)	Steinar Jacobsen, Kristiansand Gangklubb	030649	Vågsbygd	06.05.1986
17.34,3	(5)	Oskar Rolandsen, SK Falken	040699	Trondheim stadion	14.08.1938
17.46,6	(7)	Odd Schiefloe, SK Djerv	160202	Trondheim stadion	14.08.1938

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

12.15,6	(1)	Felix Gomez, Søfteland TIL (MEX)	040955	Fana	25.09.1990
---------	-----	----------------------------------	--------	------	------------

(+5) = offisiell mellomtid underveis på 5000 meter

3000 m kappgang / Race Walk menn 40-44 år / Men 40-44 years - 19:00.00/19:00.0

12.16,1	(1)	Kjell Tysse, Søfteland TIL	010849	Fana	25.09.1990
12.46,2	(1)	Edgar Bruun, IL Frogg	040805	Oslo/Jordal	17.07.1945
13.22,2	(1)	Erling Andersen, Søfteland TIL	220960	Bergen/Sk	21.09.2004
13.47,3	(1)	Jan Rolstad, TIF Viking	170850	Fana	21.09.1992
14.13,4	(1)	Anton Skjold, TIF Viking	080644	Fana	26.09.1985
14.14,0	(1)	Arthur Lillefosse, TIF Viking	230744	Fana	26.09.1984
14.20,0	(7)	Harald Persson, Trondheim Gangklubb	151125	Östersund/Hofvallen (SWE)	10.07.1968
14.23,53	(1)	Arne-Johan Martinsen, Fredrikstad IF	270675	Moss/Melløs	24.08.2016
14.32,0	(1)	Rolf Jenssen, TIF Viking	150936	Fana	27.09.1979
14.40,0	(+10)	Sverre Jensen, Søfteland TIL	110966	Fana	13.06.2008
(10)					
14.54,0	(+10)	Kjell Lund, TIF Viking	230144	Fana	30.07.1986
14.57,0	(4)	Åsmund Husby, Trondheim Gangklubb	170220	Trondheim/Lerkendal	09.06.1961
15.06,0	(+10)	Trond Møretro, TIF Viking	081268	Fana	13.06.2008
15.11,0	(1)	David Lillefosse, TIF Viking	060564	Tullamore (IRL)	20.08.2006
15.34,4	(1)	Terje Bjørndal, Askim IF	070172	Moss/Melløs	02.09.2015
15.39,0	(+2m)	Tor K. Tveter, Oslo Gangklubb	060742	Fredrikstad/Lisleby	28.08.1985
15.44,4	(1)	Lars Ove Moen, TIF Viking	151159	Bergen/Sk	30.09.2002
15.45,0	(2)	Johan F. Svendsen, Trondheim Gangklubb	091024	Trondheim/Lerkendal	06.06.1968
15.49,0	(6)	Sverre Frantzen, Trondheim Gangklubb	251021	Trondheim/Lerkendal	09.06.1961
16.51,5	(2)	Tore Kjell Hope, TIF Viking	210244	Fana	21.09.1988
(20)					
17.23,0	(2)	Arild Fotland, Mjøsdalen IL	310759	Bergen/Sk	17.09.2003
17.24,0	(2)	Ole Petter Saugen, Kristiansand Gangklubb	131145	Vågsbygd	20.04.1986
17.27,0	(2)	Martin Lingås, Trondheim Gangklubb	161257	Trondheim/Lerkendal	06.07.1998
17.35,0	(1)	Oskar Rolandsen, SK Falken	040699	Trondheim/Reina	13.08.1939
17.37,7	(1)	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn Friidrett	280874	Ålesund	22.06.2017
17.52,0	(3)	Tor Ingvar Njerve, Kristiansand Gangklubb	210343	Vågsbygd	20.04.1986
18.23,2	(1)	Bjørn Fetveit, Oslo Gangklubb	270159	Horten	09.09.2000
18.34,0	(2)	Ernst G. Larsen, TIF Viking	030561	Bergen/Sk	27.09.2004

(+10) = offisiell mellomtid underveis på 10000 meter

(+2m) = offisiell mellomtid underveis på 2 miles

3000 m kappgang / Race Walk menn 45-49 år / Men 45-49 years - 20:00.00/20:00.0

13.44,0	(1)	Kjell Tysse, Søfteland TIL	010849	Fana	27.09.1994
13.50,0	(1)	Erling Andersen, Søfteland TIL	220960	Bergen/Sk	14.09.2005
14.04,0	(1)	Harald Persson, Trondheim Gangklubb	151125	Östersund/Hofvallen	11.07.1970
14.05,0	(1)	Arild Fotland, TIF Viking	310759	Bergen/Sk	24.09.2008
14.16,4	(3)	Arthur Lillefosse, TIF Viking	230744	Fana	25.09.1990
14.37,0	(1)	Rolf Jenssen, TIF Viking	150936	Fana	23.09.1982
14.40,0	(1)	Jan Rolstad, TIF Viking	170850	Bergen/Sk	21.09.1995
15.48,0	(+10)	Esben Aalvik, TIF Viking	191263	Fana	13.06.2008
16.16,0	(1)	Ragnar Hofnes, Trondheim Gangklubb	161252	Trondheim/Lerkendal	06.07.1998
17.27,0	(1)	Tor Ingvar Njerve, Kristiansand Gangklubb	210343	Vågsbygd	15.05.1990
(10)					
18.15,0	(1)	Ole Petter Saugen, Kristiansand Gangklubb	131145	Vågsbygd	14.06.1993
18.20,0	(3)	Michiel Westhof, TIF Viking	220558	Bergen/Sk	27.09.2006
19.32,0	(4)	Ove Fotland, TIF Viking	200957	Bergen/Sk	19.09.2006
19.42,0	(4)	Per Åke Lantz, Hannevikas IL	020236	Vågsbygd	19.05.1982

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

15.52,1	(1)	Milan Belko, IL Stjernen (TCH)	010546	Fredrikstad/Lisleby	31.05.1992
---------	-----	--------------------------------	--------	---------------------	------------

(+10) = offisiell mellomtid underveis på 10000 meter

3000 m kappgang / Race Walk menn 50-54 år / Men 50-54 years - 21:00.00/21:00.0

14.08,74	(1)	Arild Fotland, Søfteland TIL	310759	Knarvik	01.10.2011
14.21,0	(2)	Harald Persson, Trondheim Gangklubb	151125	Östersund/Hofvallen (SWE)	08.07.1976
14.41,5	(1)	Kjell Tysse, Søfteland TIL	010849	Bergen/Sk	15.09.1999
15.32,0	(2)	Rolf Jenssen, TIF Viking	150936	Fana	09.09.1987
15.34,90	(1)	Tor-Ivar Guttuvsrød, Fredrikstad IF	011263	Houston/Rice stadion (USA)	22.05.2014
15.53,5	(3)	Erling Andersen, Søfteland TIL	220960	Bergen/Sk	08.09.2010
15.58,0	(3)	Arthur Lillefosse, TIF Viking	230744	Fana	27.09.1994
16.16,1	(1)	Jan Rolstad, TIF Viking	170850	Bergen/Sk	26.09.2001
16.49,0	(1)	Johan F. Svendsen, Trondheim Gangklubb	091024	Trondheim stadion	15.05.1974
17.19,1	(1)	Ole Petter Saugen, Kristiansand Gangklubb	131145	Vågsbygd	28.04.1997
(10)					
18.44,9	(2)	Tor Ingvar Njerve, Kristiansand Gangklubb	210343	Vågsbygd	03.05.1993
18.58,4	(2)	Ove Valen, Telesport	050947	Bergen/Sk	26.09.2001
19.10,0	(2)	Jostein Hofsvøy, Nykirke IF	071050	Horten/Borre	13.10.2001

3000 m kappgang / Race Walk menn 55-59 år / Men 55-59 years - 22:30.00/22:30.0

14.28,2	(1)	Håkon Nilsen, TIF Viking	091121	Bergen/Sk	30.08.1978
14.56,0	(2)	Harald Persson, Trondheim Gangklubb	151125	Östersund/Hofvallen	09.07.1980
15.22,59	(1)	Arild Fotland, Søfteland TIL	310759	Knarvik	13.06.2014
16.11,5	(1)	Kjell Lund, TIF Viking	230144	Bergen/Sk	26.09.2001
16.27,6	(1)	Arthur Lillefosse, TIF Viking	230744	Bergen/Sk	13.09.2000
16.36,8	(3)	Rolf Jenssen, TIF Viking	150936	Fana	21.09.1992
16.41,0	(3)	Jan Rolstad, TIF Viking	170850	Bergen/Sk	13.09.2006
16.49,95	(4)	Erling Andersen, Søfteland TIL	220960	Fana	28.05.2015
17.36,6	(3)	Arne Fossåskaret, Os Turn	030244	Bergen/Sk	26.09.2001
18.14,8	(2)	Tore Kjell Hope, TIF Viking	210244	Bergen/Sk	01.10.2001
(10)					
18.58,0	(1)	Bjørn Kihl Bødtker, Oslo Gang- og Turmarsjklubb	020642	Horten/Borre	13.10.2001
19.09,1	(4)	Arnfinn Andersen, TIF Viking	200140	Bergen/Sk	30.09.1998
19.15,3	(3)	Arvid Bjørsvik, TIF Viking	140643	Bergen/Sk	18.09.2002
19.27,9	(1)	Jostein Hofsvøy, Horten Marsjklubb	070450	Horten/Borre	01.10.2005
21.18,1	(1)	Harald Nilsen, Laksevåg TIL	020546	Bergen/Sk	21.09.2004
21.56,2	(1)	Per Bentsen, Nykirke IF	290742	Horten/Borre	09.09.2000
22.01,0	(2)	Kjell Hagberg, Nykirke IF	291043	Horten/Borre	09.09.2000
22.05,09	(1)	Ole Amund Gjersvik, Søfteland TIL	101263	Bergen/Laksevåg	14.09.2022

3000 m kappgang / Race Walk menn 60-64 år / Men 60-64 years - 24:00.00/24:00.0

15.02,0	(+5)	Arild Fotland, Søfteland TIL	310759	Venezia/Eraclea (ITA)	06.09.2019
15.07,0	(2)	Håkon Nilsen, TIF Viking	091121	Fana	23.09.1982
16.32,79	(1)	Erling Andersen, Søfteland TIL	220960	Knarvik	28.09.2024
17.06,0	(3)	Arvid Bjørsvik, TIF Viking	140643	Bergen/Sk	14.09.2005
17.47,32	(1)	Jan Rolstad, TIF Viking	170850	Indre Arna	02.10.2010
18.11,0	(2)	Arthur Lillefosse, TIF Viking	230744	Bergen/Sk	27.09.2004
18.51,7	(2)	Arne Fossåskaret, Os Turn	030244	Bergen/Sk	21.09.2004
19.41,4	(1)	Bjørn Kihl Bødtker, Oslo Gang- og Turmarsjklubb	020642	Fredrikstad/Lisleby	15.10.2005
19.42,0	(1)	Stein Wilson, Hannevikas IL	170152	Kristiansand	13.10.2014
19.42,05	(2)	Ole Amund Gjersvik, Søfteland TIL	101263	Os/Kuventræ	30.09.2023
(10)					
20.04,02	(1)	Erling B. Juvik, Ask Friidrett	110748	Knarvik	10.10.2009
20.17,0	(3)	Arnfinn Andersen, TIF Viking	200140	Bergen/Sk	27.09.2004
22.59,61	(4)	Geir Nævdal, Laksevåg TIL	030964	Bergen/Laksevåg	17.06.2024

(+5) = offisiell mellomtid underveis på 5000 meter

3000 m kappgang / Race Walk menn 65-69 år / Men 65-69 years - 25:30.00/25:30.0

15.34,0	(3)	Håkon Nilsen, TIF Viking	091121	Fana	09.09.1987
17.36,0	(2)	Arvid Bjørsvik, TIF Viking	140643	Bergen/Sk	10.09.2008
18.05,65	(1)	Arild Fotland, Sjøteland TIL	310759	Bergen/Laksevåg	08.05.2024
18.30,0	(2)	Einar O. Tobiassen, Kristiansand Gangklubb	090914	Vågsbygd	19.05.1982
18.56,07	(1)	Arthur Lillefosse, TIF Viking	230744	Knarvik	10.10.2009
18.58,0	(+5)	Odd Wiig, Trondheim Gangklubb	030415	Kyrksæterøra	12.06.1982
19.29,3	(1)	Rolf Jenssen, TIF Viking	150936	Bergen/Sk	21.09.2004
19.32,9	(1)	Jan Rolstad, TIF Viking	170850	Bergen/Sk	23.09.2015
20.10,0	(5)	Jan Berntsen, TIF Viking	281139	Bergen/Sk	23.05.2007
21.06,1	(1)	Ivar Espelid, TIF Viking	190136	Bergen/Sk	17.09.2003
(10)					
21.12,0	(1)	Ole Petter Saugen, Kristiansand Gangklubb	131145	Kristiansand	13.10.2014
21.51,0	(1)	Kristian Hegg, Tønsberg FIK	300325	Horten/Borre	12.09.1992
23.09,6	(2)	William Edvardsen, Hannevikas IL	021048	Vågsbygd	15.10.2013
23.18,8	(1)	Hans Hansen Ramberg, Skoppum IL	080320	Nykirke	26.09.1987

(+5) = offisiell mellomtid underveis på 5000 meter

3000 m kappgang / Race Walk menn 70-74 år / Men 70-74 years - 27:00.00/27:00.0

17.59,0	(3)	Torkjell Spigseth, Sarpsborg IL	011244	Fredrikstad/Lisleby	21.09.2015
18.19,4	(1)	Oddvar Aall Larsen, IL Frogg	281020	Oslo/NIH	30.05.1990
18.40,0	(+10)	Arvid Bjørsvik, TIF Viking	140643	Indre Arna	01.06.2013
18.41,6	(2)	Dagfinn Hagelin, Oslo Gangklubb	020619	Oslo/NIH	30.05.1990
19.34,0	(3)	Jan Rolstad, TIF Viking	170850	Bergen/Sk	23.09.2020
20.20,19	(1)	Arthur Lillefosse, IL Gular	230744	Husnes	12.09.2015
20.23,4	(1)	Einar Sjøteland, Sjøteland TIL	031030	Bergen/Sk	21.09.2004
21.22,0	(4)	Einar O. Tobiassen, Kristiansand Gangklubb	090924	Vågsbygd	20.04.1986
21.31,6	(1)	Per Normann-Larsen, IL Frogg	141225	Oslo/Stovner	22.08.1978
22.38,32	(4)	Tor Johan Modahl, FIL AKS-77	220753	Bergen/Laksevåg	08.05.2024
(10)					
25.37,0	(3)	Odd Jakobsen, Oslo Gangklubb	030416	Våler i Vestfold	14.06.1989

(+10) = offisiell mellomtid underveis på 10000 meter

3000 m kappgang / Race Walk menn 75-79 år / Men 75-79 years - 28:30.00/28:30.0

21.18,38	(1)	Arthur Lillefosse, IL Gular	230744	Os/Kuventræ	28.09.2019
21.21,0	(1)	Einar Sjøteland, Sjøteland TIL	031030	Bergen/Sk	20.09.2005
21.39,0	(1)	Håkon Nilsen, TIF Viking	091121	Bergen/Sk	26.09.2000
22.34,61	(3)	Arvid Bjørsvik, IL Gular	140643	Bergen/Laksevåg	14.09.2022
25.13,6	(1)	Karl Ringnes, Oslo Gangklubb	221017	Oslo/Frogner	21.09.1992

3000 m kappgang / Race Walk menn 80-84 år / Men 80-84 years - 30:00.00/30:00.0

19.03,1	(1)	Sigurd Tørmøen, Nykirke IF	121205	Nykirke	26.09.1987
21.47,37	(4)	Arthur Lillefosse, IL Gular	230744	Bergen/Laksevåg	08.05.2024
22.43,95	(4)	Arvid Bjørsvik, IL Gular	140643	Bergen/Laksevåg	03.05.2023
37.26,57	(1)	Jostein Hausberg, Os Turn	261035	Os/Kuventræ	29.09.2018

3000 m kappgang / Race Walk menn 85-89 år / Men 85-89 years

24.21,0	(1)	Sigurd Tørmøen, Nykirke IF	121205	Horten/Borre	12.09.1992
---------	-----	----------------------------	--------	--------------	------------

3000 m kappgang / Race Walk menn 95-99 år / Men 95-99 years

30.57,0	(1)	Harald Meinhardt, Costatrimmen	230816	Drammen	26.08.2011
---------	-----	--------------------------------	--------	---------	------------