

## Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

## Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

## Menn - 3000m / Men - 3000m

pr. 31.12.2023 (oppdatert / updated 02.01.2024)

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

|         |        |                                         |      |              |            |
|---------|--------|-----------------------------------------|------|--------------|------------|
| 7:47.16 | (12)MS | Zerei Kbrom Mezngi, Stavanger FIK       | (86) | Oslo/Bi      | 01.07.2021 |
| 8:02.74 | (2)B   | Stig Roar Husby, IL i BUL               | (54) | Oslo/Bi      | 01.07.1989 |
| 8:10.29 | (11)   | Kåre Osnes, Haugesund IL                | (50) | Sandnes      | 22.08.1987 |
| 8:16.92 | (2)    | Bjarte Bogstad, IL Gular                | (63) | Fana         | 01.07.1998 |
| 8:18.11 | (7)    | Bård Kvalheim, IK Tjalve                | (73) | Leiria, POR  | 22.06.2008 |
| 8:21.3  | (3)    | Torbjørn A. Larsen, IL Stålkameratene   | (42) | Oslo/St      | 04.07.1977 |
| 8:21.6  | (3)    | Arne Hamarsland, IL Gular               | (33) | Bergen/Kr    | 06.06.1968 |
| 8:21.6  | (2)    | Leif Inge Tjelta, IL Skjalg             | (49) | Ålgård       | 16.08.1986 |
| 8:22.27 | (8)A   | Steinar Gressløs, Sørums IL             | (53) | Oslo/Bi      | 13.07.1988 |
| 8:22.40 | (5)A   | Roar Krogh, Ready                       | (56) | Oslo/Bi      | 09.07.1991 |
| (10)    |        |                                         |      |              |            |
| 8:22.54 | (4)A   | Lars Øyre, IL i BUL                     | (54) | Oslo/Bi      | 05.09.1989 |
| 8:22.9  | (3)    | Tor Vevle, IL Fri                       | (40) | Fana         | 10.10.1979 |
| 8:23.2  | (13)   | Bent Natvig, IF Kamp-Vestheim           | (46) | Oslo/Bi      | 20.07.1981 |
| 8:24.02 | (2)    | Bjarte Vik, Gjesdal IL                  | (69) | Ravnanger    | 12.05.2004 |
| 8:24.1  | (14)   | Håkon Lutdal, Ringerike FIK             | (42) | Oslo/Bi      | 20.07.1981 |
| 8:24.23 | (14)   | Roger Gjovåg, Lillehammer IF            | (56) | Jessheim     | 30.05.1991 |
| 8:24.4  | (6)B   | Hans Fredrik Grann, IL i BUL            | (37) | Kil, SWE     | 25.08.1974 |
| 8:24.6  | (13)   | Jan Voje, Gjerpen IF                    | (42) | Larvik/Lo    | 13.05.1978 |
| 8:25.7  | (8)    | Gunnar Bentsdal, Lillehammer IF         | (43) | Oslo/St      | 23.08.1978 |
| 8:27.18 | (2)A   | Eirik Berge, IK Tjalve                  | (48) | Nadderud     | 25.05.1983 |
| (20)    |        |                                         |      |              |            |
| 8:27.6  | (3)    | Einar Stokkebo, Vik IL                  | (35) | Byrkjelo     | 11.07.1970 |
| 8:27.87 | (5)A   | Øystein Syversen, Kongsvinger IL        | (52) | Oslo/Bi      | 12.07.1989 |
| 8:28.35 | (1)    | Jan Felde, Moss IL                      | (64) | Oslo/Bi      | 08.06.1999 |
| 8:28.9  | (1)    | Arne Kvalheim, IK Tjalve                | (45) | Rendalen     | 06.08.1982 |
| 8:28.96 | (3)A   | Kjetil Berg, SK Vidar                   | (55) | Oslo/Bi      | 16.07.1991 |
| 8:29.2  | (9)A   | Jan Fjærestad, FIK BFG Fana             | (54) | Fana         | 19.05.1989 |
| 8:29.2  | (1)    | Knut Hegvold, Heimdal IF                | (61) | Trondheim/Le | 06.08.1996 |
| 8:30.23 | (1)    | Atle Nordbotten, IL Skjalg              | (58) | Fana         | 27.07.1994 |
| 8:30.8  | (5)A   | Øystein Havrevoll, Ås IL                | (50) | Oslo/St      | 13.08.1986 |
| 8:31.24 | (2)    | Petter Antonsen, SK Vidar               | (61) | Oslo/Bi      | 08.06.1999 |
| (30)    |        |                                         |      |              |            |
| 8:31.7  | (3)    | Atle Tanum, Gjesdal IL                  | (60) | Stavanger    | 14.05.1997 |
| 8:32.03 | (4)MSB | Kristian Nedregård, IL Tyrving          | (74) | Oslo/Bi      | 19.05.2010 |
| 8:32.26 | (2)    | Oddmund Roalkvam, Stord T&IL            | (58) | Leirvik      | 11.05.1994 |
| 8:32.70 | (5)MSB | Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF | (72) | Oslo/Bi      | 19.05.2010 |
| 8:32.8  | (3)    | Knut Forthun, IL Gular                  | (53) | Fana         | 12.09.1989 |
| 8:33.0  | (2)    | Tor Torgersen, IK Tjalve                | (28) | Molde        | 30.06.1963 |
| 8:34.36 | (1)    | Anders Aukland, IK Tjalve               | (72) | Tønsberg     | 22.07.2007 |
| 8:34.4  | (4)    | Arnliot Lande, Aksla IL                 | (46) | Ørsta        | 10.07.1985 |
| 8:34.8  | (4)    | Rolf Hanssen, IL Bygdegutten            | (33) | Oslo/Bi      | 19.06.1970 |
| 8:35.0  | (9)    | Thor Kojala, Ringerike FIK              | (32) | Oslo/Bi      | 23.07.1969 |
| (40)    |        |                                         |      |              |            |
| 8:35.25 | (6)    | Arne Risa, IL Gular                     | (44) | Fana         | 13.09.1983 |
| 8:35.4  | (1)    | Terje Olsen, Heimdal IF                 | (67) | Stjørdal     | 23.05.2002 |
| 8:35.57 | (6)A   | Yngvar Christiansen, SK Vidar           | (60) | Oslo/Bi      | 11.07.1995 |
| 8:35.7  | (3)    | Jørn Holmen, IL Skjalg                  | (58) | Haugesund    | 23.07.1993 |
| 8:35.8  | (4)B   | Arne Moen, Raunnes & Årnes IL           | (44) | Oslo/Bi      | 23.07.1980 |
| 8:36.0  | (6)A   | Even Løkken, Strindheim IL              | (54) | Trondheim/Le | 18.05.1989 |
| 8:36.1  | (1)C   | Gunnar Hundhammer, IL i BUL             | (44) | Oslo/Bi      | 23.07.1980 |
| 8:36.20 | (1)    | Stein Ivar Børset, IK Rindals-Troll     | (60) | Trondheim/Le | 28.08.1999 |
| 8:36.40 | (5)    | Terje Søylen, IL Fri                    | (49) | Fana         | 19.08.1986 |
| 8:37.14 | (1)MS  | Terje Aggvin, IL Gular                  | (74) | Strandebarm  | 05.07.2009 |
| (50)    |        |                                         |      |              |            |
| 8:37.4  | (2)    | Øivind Gundhus, IF Hellas               | (11) | Oslo/Bi      | 12.08.1948 |
| 8:37.4  | (1)    | Jostein Blænes, IL Huftar               | (49) | Eidsbøen     | 15.09.1984 |
| 8:37.65 | (6)A   | Harald Nygård, FIL AKS-77               | (51) | Fana         | 29.08.1990 |
| 8:37.8  | (1)    | Tor Tjørnholm, Kvinesdal IL             | (40) | Trøgstad     | 07.06.1975 |
| 8:38.01 | (3)    | Tore Bye, Modum FIK                     | (66) | Nadderud     | 13.06.2003 |
| 8:38.1  |        | Alf Einar Fornes, Namsen FIF            | (49) | Steinkjer    | 06.06.1984 |
| 8:38.14 | (2)    | Terje Gautvik, Fræna FIK                | (61) | Lillehammer  | 27.06.1998 |
| 8:38.44 |        | Olav Doksrød, Gjerpen IF                | (52) | Porsgrunn/Kj | 06.08.1987 |
| 8:38.47 | (10)MS | Kristian Monsen, Ullensaker/Kisa IL     | (77) | Oslo/Bi      | 18.08.2013 |
| 8:38.8  |        | Harald Ødegård, Raunnes & Årnes IL      | (46) | Oslo/St      | 25.07.1983 |
| (60)    |        |                                         |      |              |            |

|         |         |                                        |      |                   |            |
|---------|---------|----------------------------------------|------|-------------------|------------|
| 8:38.8  | (2)     | Terje Kronen, Larvik T&IF              | (51) | Søgne             | 15.06.1986 |
| 8:39.6  | (25)    | Ole Engemoen, Modum FIK                | (43) | Oslo/Bi           | 12.07.1978 |
| 8:39.8  | (1)     | Arnt Andøl, U&IL Glimt                 | (38) | Trondheim/Le      | 21.05.1975 |
| 8:39.87 | (3)MS   | Urige Arado Buta, Haugesund IL         | (78) | Fana              | 02.06.2013 |
| 8:40.2  |         | Jan Olav Riise, Lillehammer IF         | (49) | Lillehammer       | 15.05.1984 |
| 8:40.23 | (4)     | Henrik Grøseth, IK Rindals-Troll       | (72) | Trondheim/St      | 29.05.2007 |
| 8:40.34 | (1)B    | Esten Nygaard, NTHI                    | (55) | Oslo/Bi           | 05.06.1991 |
| 8:40.4  | (1)A    | Arnt Tunseth, Lillehammer IF           | (37) | Oslo/Bi           | 13.06.1974 |
| 8:40.4  | (1)     | Torbjørn Paule, IF Sturla              | (39) | Oslo/St           | 23.08.1978 |
| 8:40.55 |         | Einar Synnevåg, Fana IL                | (47) | Fana              | 13.05.1982 |
|         |         | (70)                                   |      |                   |            |
| 8:40.8  |         | Leif Onshus, Lillehammer IF            | (29) |                   | .1964      |
| 8:41.0  | (1)     | Oddmund Jensen, Lillehammer IF         | (28) | Lillehammer       | 22.06.1963 |
| 8:41.3  |         | Per Haga, IK Tjalve                    | (48) | Oslo/La           | 07.06.1984 |
| 8:41.43 | (1)     | Jon Tvedt, IL Gular                    | (66) | Fana              | 21.07.2004 |
| 8:42.0  | (1)     | Odd Rasdal, T&IF Viking, Bergen        | (11) | Bergen/Br         | 04.06.1946 |
| 8:42.02 | (7)MSA  | Kristian Ulriksen, IL ROS              | (86) | Trondheim/St      | 28.09.2021 |
| 8:42.2  | (4)     | Ingvald Hagen, IL Gular                | (25) | Bergen/Kr         | 08.09.1960 |
| 8:42.20 | (12)A   | Bright Strømmen, IL Fri                | (59) | Oslo/Bi           | 26.07.1994 |
| 8:42.3  | (1)     | John Aalberg, Stjørdal FIK             | (60) | Stjørdal          | 01.08.1996 |
| 8:42.6  | (1)     | Jakob Kjersem, Tresfjord IL            | (25) | Tresfjord         | 09.07.1960 |
|         |         | (80)                                   |      |                   |            |
| 8:42.6  |         | Odd Bratland, Namsen FIF               | (43) | Steinkjer         | 16.06.1980 |
| 8:42.70 | (3)MSC  | Andreas Penne Nygård, GTI              | (82) | Jessheim          | 06.08.2021 |
| 8:42.8  | (1)     | Hans Emil Frøiland, Sandnes IL         | (39) | Stavanger         | 25.05.1977 |
| 8:42.8  |         | Terje Draugsvoll, FIL Vossar           | (44) |                   | .1980      |
| 8:43.22 | (1)MS   | Joakim Coward-Hanssen, Kristiansand LK | (84) | Lyngdal           | 06.07.2021 |
| 8:43.4  | (3)     | Thorvald Wilhelmsen, Grue-Finnskog IL  | (12) | Oslo/Bi           | 27.08.1948 |
| 8:43.44 |         | Helge Knudsen, IL Skjalg               | (52) | Sandnes           | 26.05.1988 |
| 8:43.45 | (3)     | Ståle Jan Frøynes, SK Vidar            | (56) | Oslo/Tr           | 22.06.1992 |
| 8:43.6  | (1)     | Arnt Ove Dragsten, Bratsberg IL        | (59) | Stjørdal          | 19.06.1996 |
| 8:43.92 | (5)MSB  | Øystein Kvaal Østerbø, Strindheim IL   | (81) | Trondheim/St      | 02.09.2020 |
|         |         | (90)                                   |      |                   |            |
| 8:44.00 | (12)    | Terje Danielsen Kvamme, IL Fri         | (51) | Fana              | 25.08.1987 |
| 8:44.0  | (1)     | Terje Hole, IL i BUL                   | (61) | Molde             | 27.05.1996 |
| 8:44.1  |         | Jan Ankervold, Mo IL                   | (51) | Mo i Rana         | 10.07.1986 |
| 8:44.25 | (6)MSB  | Henning Offigstad, Bratsberg IL        | (85) | Trondheim/St      | 02.09.2020 |
| 8:44.26 | (2)     | Bjørn Vonheim, IK Rindals-Troll        | (62) | Trondheim/Le      | 21.05.1997 |
| 8:44.3  | (22)    | Magne Myran, Lørenskog FIL             | (38) | Oslo/St           | 04.07.1977 |
| 8:44.71 | (1)     | Alemayehu Sitotaw, IL Gular            | (62) | Ravnanger         | 30.07.1999 |
| 8:44.81 | (1)     | Morten Skarstad, Namdal LK             | (69) | Steinkjer         | 18.05.2008 |
| 8:44.89 | (15)MSA | Ronny Losoa, Modum FIK                 | (80) | Oslo/Bi           | 06.08.2017 |
| 8:44.9  |         | Øystein Helgesen, Sandnes IL           | (46) | Sandnes           | 09.08.1984 |
|         |         | (100)                                  |      |                   |            |
| 8:45.0  | (1)     | Hans Aksel Grårud, Hommelvik IL        | (35) | Trondheim/Le      | 18.06.1970 |
| 8:45.05 |         | Arnfinn Seim, Vik IL                   | (48) |                   | .1983      |
| 8:45.24 |         | Aage Odjell, IL Gneist                 | (46) | Fana              | 13.05.1982 |
| 8:45.3  |         | Odd Kinnsbekken, Ullensaker/Kisa IL    | (48) | Oslo/St           | 23.07.1983 |
| 8:45.70 | (7)MSB  | Simen Østensen, IL i BUL               | (84) | Oslo/Bi           | 07.06.2020 |
| 8:45.73 |         | Odd Mikael Harstad, Ullensaker/Kisa IL | (44) | Oslo/St           | 20.06.1983 |
| 8:46.0  |         | Nils Landro, IL Gular                  | (40) |                   | .1975      |
| 8:46.02 |         | Arvid Syrstad, Skaun IL                | (49) | Trondheim/Le      | 25.05.1984 |
| 8:46.23 | (2)     | Jon N. Didriksen, SK Vidar             | (67) | Oslo/Bi           | 02.07.2002 |
| 8:46.4  |         | Gustav Andersen, Lørenskog FIL         | (40) | Oslo/St           | 10.08.1976 |
|         |         | (110)                                  |      |                   |            |
| 8:46.4  | (16)    | Dagfinn Olsen, IL Korlevoll            | (42) | Fana              | 04.08.1979 |
| 8:46.7  |         | Nils Undersåker, Inderøy IL            | (39) | Steinkjer         | 25.06.1978 |
| 8:47.4  |         | Idar Dahl, Strindheim IL               | (27) |                   | .1962      |
| 8:47.41 | (13)MS  | Øyvind Wiger, Modum FIK                | (77) | Nadderud          | 15.06.2012 |
| 8:47.6  |         | Odd A. Tronstad, Bardu IL              | (45) | Tromsø            | 20.06.1981 |
| 8:47.66 | (8)MSB  | Jens Bjertnæs, Hadeland FIK            | (85) | Oslo/Bi           | 08.07.2020 |
| 8:47.8  | (1)     | Knut Aalien, Ringerike FIK             | (68) | Hønefoss          | 27.08.2003 |
| 8:47.82 | (10)    | Helge Dolsvåg, Kristiansands IF        | (62) | Oslo/Bi           | 11.05.1999 |
| 8:47.90 | (3)MS   | Helge Langen, Rindal IL                | (85) | Oslo/Bi           | 29.05.2021 |
| 8:47.99 | (12)    | Atle Fosse, IL Gular                   | (48) | Fana              | 13.09.1983 |
|         |         | (120)                                  |      |                   |            |
| 8:48.2  |         | Robert Hermansen, Sandnes IL, Finnmark | (39) | Sandnes, Finnmark | 20.06.1974 |
| 8:48.4  | (3)A    | Olav Sande, IL Svint                   | (18) | Bergen/Sk         | 03.06.1954 |
| 8:48.5  | (3)     | Jon Aske, Voss IL                      | (50) | Voss              | 22.05.1985 |
| 8:48.6  |         | Jan Andersen, SK Vidar                 | (44) | Oslo/Bi           | 16.08.1982 |
| 8:48.62 | (8)     | Øyvind Liland, FIK BFG Fana            | (60) | Ulvik             | 02.07.1995 |
| 8:48.8  |         | Tore Oldervoll, Strindheim IL          | (47) | Stjørdal          | 16.06.1984 |
| 8:49.0  | (2)A    | Henrik Smalberget, Vaaler IF           | (29) | Kongsvinger       | 13.06.1965 |
| 8:49.1  | (1)D    | Kristoffer Velstad, Sigdal FIK         | (41) | Oslo/St           | 15.06.1977 |
| 8:49.2  |         | Olav Holvik, Gloppen FIL               | (55) | Sogndal           | 27.05.1990 |
| 8:49.23 | (1)     | Johannes Gjesdal, IL Varegg            | (61) | Fana              | 18.09.1996 |
|         |         | (130)                                  |      |                   |            |

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

|                                           |        |                                         |      |                 |            |
|-------------------------------------------|--------|-----------------------------------------|------|-----------------|------------|
| 8:49.89                                   | (4)MS  | Lars Hagen, IK Rindals-Troll            | (75) | Trondheim/St    | 19.08.2012 |
| 8:49.92                                   | (9)A   | Tor Fauske, SK Vidar                    | (63) | Oslo/Bi         | 24.05.2000 |
| 8:49.96                                   | (14)A  | Ivar Nevland, Lillehammer IF            | (60) | Oslo/Bi         | 20.05.1995 |
| 8:50.08                                   | (2)MS  | Stian Vestbø, Haugesund IL              | (81) | Haugesund       | 12.07.2016 |
| 8:50.1                                    |        | Kolbjørn Aasen, IL Molde-Olymp          | (42) | Tresfjord       | 25.06.1977 |
| 8:50.3                                    |        | Kåre Christoffersen, Kristiansands IF   | (47) | Porsgrunn/Kj    | 25.04.1983 |
| 8:51.0                                    |        | Einar Juul Pedersen, Ringerike FIK      | (45) | Oslo/Bi         | 21.08.1980 |
| 8:51.1                                    |        | Malvin Stein, Namdalseid IL             | (48) | Stjørdal        | 11.06.1983 |
| 8:51.25                                   | (3)MS  | Stian Stensland, Ås IL                  | (74) | Steinkjer       | 15.05.2010 |
| 8:52.0                                    | (8)B   | Asbjørn Strandskog, IL Gular            | (33) | Oslo/Bi         | 05.06.1969 |
|                                           |        | (140)                                   |      |                 |            |
| 8:52.19                                   | (9)    | Morten Straume, IL Gular                | (56) | Fana            | 14.08.1991 |
| 8:52.21                                   | (19)MS | Hallvard Nilsen, IL Gular               | (78) | Nadderud        | 14.06.2013 |
| 8:52.6                                    |        | Kåre Ø. Stange, Haugesund IL            | (37) | Haugesund       | 20.08.1975 |
| 8:52.6                                    |        | Finn Pedersen, Hamar IL                 | (39) |                 | .1978      |
| 8:52.8                                    | (2)D   | Hans Otto Borgen, IL Sandvin            | (42) | Oslo/St         | 15.06.1977 |
| 8:53.1                                    | (4)    | Gunnar Gaulen, FIL AKS-77               | (41) | Fana            | 01.07.1980 |
| 8:53.4                                    | (3)    | Kåre Ness, Holmedal IL                  | (29) | Florø           | 11.09.1965 |
| 8:53.8                                    |        | Per Alsgaard, Oslo Politis IL           | (45) | Oslo/Bi         | 21.08.1980 |
| 8:53.89                                   | (3)MS  | Arnt Inge Nilsen, IK Rindals-Troll      | (74) | Trondheim/St    | 06.08.2009 |
| 8:54.1                                    | (3)    | Trygve Berg, IL Skjalg                  | (65) | Sandnes         | 19.07.2000 |
|                                           |        | (150)                                   |      |                 |            |
| 8:54.10                                   | (1)    | Kim André Haugstad, Gjesdal IL          | (84) | Ålgård          | 04.05.2021 |
| 8:54.2                                    |        | Perry Strømdal, Bodø & Omegns IF        | (49) | Bodø            | 08.08.1985 |
| 8:54.2                                    | (4)    | Jan Ellingsen, Sveio IL                 | (53) | Austevoll       | 28.05.1988 |
| 8:54.43                                   | (9)MS  | Jostein Rogstad, SK Vidar               | (87) | Oslo/Bi         | 28.05.2022 |
| 8:54.54                                   | (3)MSB | Lasse Blom, Sømna IL                    | (83) | Oslo/Bi         | 17.07.2019 |
| 8:54.7                                    |        | Hans Sejrup, IL Gneist                  | (39) | Fana            | .1977      |
| 8:54.7                                    |        | Roger Rokkones, Heimdal IF              | (47) | Steinkjer       | 06.07.1983 |
| 8:54.76                                   | (19)MS | Arne Mjelde Sæther, Lillehammer IF      | (77) | Oslo/Bi         | 09.08.2015 |
| 8:54.93                                   | (12)B  | Knut H. Rossbach, Gjerpen IF            | (53) | Oslo/Bi         | 12.07.1989 |
| 8:55.2                                    | (4)    | Odd Fredlund, Åsila Skilag              | (30) | Elverum         | 22.06.1965 |
|                                           |        | (160)                                   |      |                 |            |
| 8:55.2                                    |        | Svein Hjeltnes, Sunndal IL              | (47) | Sunndal         | 11.08.1982 |
| 8:55.6                                    | (2)    | Leif Bjerkland, Ski IL                  | (29) | Ski             | 15.07.1966 |
| 8:55.8                                    | (6)    | Roy Jensen, T&F Viking, Bergen          | (31) | Bergen/Kr       | 16.08.1967 |
| 8:55.83                                   | (1)MS  | Stian Markussen Eilertsen, IK Hind      | (86) | Harstad         | 29.06.2021 |
| 8:56.36                                   | (11)   | Dag Olav Wirstad, IL i BUL              | (72) | Oslo/Bi         | 19.08.2007 |
| 8:56.48                                   | (4)MSA | Ola Sakshaug, Kristiansand LK           | (84) | Trondheim/St    | 19.09.2023 |
| 8:56.5                                    |        | Rolf Breisnes, IL Jotun                 | (47) |                 | .1982      |
| 8:56.78                                   | (2)MS  | Tore Olav Kristiansen, GTI              | (76) | Sandnes         | 05.07.2012 |
| 8:56.8                                    | (2)    | Audun Lavik, Ask IL                     | (44) | Fana            | 07.06.1980 |
| 8:57.32                                   | (4)    | Kai Øby, Varteig IL                     | (58) | Lillehammer     | 24.06.1995 |
|                                           |        | (170)                                   |      |                 |            |
| 8:57.37                                   | (3)MSD | Johannes Thomsen, Stord IL              | (83) | Fana            | 12.06.2020 |
| 8:57.4                                    |        | Magne Hofstad, Raumsnes & Årnes IL      | (43) |                 | 23.07.1980 |
| 8:57.48                                   | (1)MS  | Mats Håpnes, Alta IF                    | (87) | Alta            | 04.06.2023 |
| 8:57.6                                    | (1)    | Henrik Sandstad, Steinkjer FIK          | (73) | Steinkjer       | 04.08.2009 |
| 8:57.86                                   | (6)    | Arne Jomar Rundhaug, Heimdal IF         | (64) | Stjørdal        | 13.06.1999 |
| 8:58.1                                    |        | Oddvar Blokkhus, Oppdal FIK             | (49) | Trondheim/Le    | 09.10.1985 |
| 8:58.59                                   | (3)B   | Brynulf Vonen, IL Vægg                  | (61) | Fana            | 03.07.1996 |
| 8:58.9                                    | (2)MS  | Kjell Arne Trælnes, Sømna IL            | (80) | Vik i Helgeland | 10.05.2018 |
| 8:59.4                                    |        | Harald Ødegaard, Steinkjer I&FK         | (42) | Steinkjer       | 08.07.1980 |
| 8:59.43                                   | (1)    | Svein Ove Risa, Undheim IL              | (74) | Lye fjell       | 29.04.2009 |
|                                           |        | (180)                                   |      |                 |            |
| 8:59.74                                   | (7)MSA | Markus Hauge-Espeli, Rindal IL          | (86) | Trondheim/St    | 19.09.2023 |
| 8:59.85                                   | (3)B   | Øystein Ramfjord Johansen, Halden IL    | (66) | Oslo/Bi         | 22.05.2001 |
| 8:59.9                                    | (5)A   | Asbjørn Kolstø, Avaldsnes IL            | (52) | Haugesund       | 21.06.1989 |
| 9:00.0                                    | (5)    | Odd Rønning, Veldre IL                  | (22) | Hamar           | 01.09.1957 |
| Utenlandsk statsborger / Foreign citizen: |        |                                         |      |                 |            |
| 8:35.12                                   | (4)MS  | Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL (ERI)  | (78) | Børse           | 13.08.2017 |
| 8:37.1                                    | (3)    | Ingemar Nordvall, Sandnes IL (SWE)      | (51) | Sandnes         | 26.08.1987 |
| 8:45.55                                   | (1)B   | Gerard Cornelissen, SK Vidar (NED)      | (71) | Oslo/Bi         | 15.05.2008 |
| 8:47.35                                   | (14)   | Peter Mugisha, IK Tjalve (RWA)          | (69) | Nadderud        | 17.06.2005 |
| 8:49.53                                   | (16)MS | Tareke Hagos, IL Tyrving (ERI)          | (74) | Nadderud        | 11.06.2010 |
| 8:55.61                                   | (1)    | Solomon Geremew Achame, Namdal LK (ETH) | (80) | Overhalla       | 02.05.2016 |

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

|         |         |                                             |      |                 |            |
|---------|---------|---------------------------------------------|------|-----------------|------------|
| 8:22.93 | (5)MSA  | Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL            | (78) | Trondheim/St    | 02.09.2020 |
| 8:26.6  | (8)     | Tor Vevle, IL Fri                           | (40) | Fana            | 01.09.1981 |
| 8:29.3  | (4)     | Odd Arvid Nilsen, Lørenskog FIL             | (47) | Jessheim        | 28.05.1987 |
| 8:31.54 | (1)B    | Paul Dahl, Hadeland FIK                     | (44) | Oslo/Bi         | 13.07.1988 |
| 8:32.51 | (1)MS   | Anders Aukland, Tønsberg FIK                | (72) | Oslo/Bi         | 17.07.2014 |
| 8:35.11 | (10)MSB | Andreas Penne Nygård, GTI                   | (82) | Jessheim        | 05.08.2022 |
| 8:35.15 | (4)     | Kåre Osnes, Haugesund IL                    | (50) | Fana            | 11.09.1990 |
| 8:36.7  | (1)B    | Atle Fosse, IL Gular                        | (48) | Fana            | 19.05.1989 |
| 8:37.47 | (2)     | Terje Olsen, Heimdal IF                     | (67) | Trondheim/St    | 29.05.2007 |
| 8:37.73 | (5)     | Hans Sejrup, IL Gneist                      | (39) | Fana            | 09.09.1982 |
| (10)    |         |                                             |      |                 |            |
| 8:38.2  | (2)A    | Arne Hamarsland, IL Gular                   | (33) | Bergen/Kr       | 06.06.1973 |
| 8:41.7  |         | Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL         | (46) | Jessheim        | 01.09.1988 |
| 8:41.80 | (2)B    | Øystein Syversen, Ullensaker/Kisa IL        | (52) | Oslo/Bi         | 04.06.1992 |
| 8:42.0  | (1)     | Harald Nygård, FIL AKS-77                   | (51) | Knarvik         | 23.09.1992 |
| 8:42.74 | (4)     | Bjarte Bogstad, IL Gular                    | (63) | Lillehammer     | 28.06.2003 |
| 8:43.2  | (2)     | Atle Tanum, Gjesdal IL                      | (60) | Sandnes         | 19.07.2000 |
| 8:43.5  |         | Odd M. Spjøtvold, Kyrksæterøra IL           | (43) | Trondheim/Le    | 27.05.1983 |
| 8:44.62 | (3)MSB  | Ronny Losoa, Sigdal FIK                     | (80) | Oslo/Bi         | 08.07.2020 |
| 8:45.97 | (2)MS   | Bjarte Vik, Osterøy IL                      | (69) | Fana            | 07.06.2009 |
| 8:46.3  |         | Kjell Botten, IF Urædd                      | (41) |                 | .1981      |
| (20)    |         |                                             |      |                 |            |
| 8:47.43 |         | Odd Bratland, Namsen FIF                    | (43) | Trondheim/Le    | 27.05.1983 |
| 8:47.7  | (1)     | Leif Inge Tjelta, IL Skjalg                 | (49) | Sandnes         | 10.06.1992 |
| 8:47.73 | (15)    | Helge Dolsvåg, Kristiansands IF             | (62) | Nadderud        | 16.06.2006 |
| 8:48.37 | (9)A    | Arne Rislåa, Kristiansands IF               | (53) | Oslo/Bi         | 13.07.1993 |
| 8:48.4  |         | Hans Emil Frøiland, IL Skjalg               | (39) | Oslo/St         | 27.06.1979 |
| 8:48.4  |         | Nils Undersåker, Inderøy IL                 | (39) | Steinkjer       | 29.09.1981 |
| 8:48.91 | (2)MS   | Ole Kristian Heggheim, Kristiansand LK      | (72) | Søgne           | 26.05.2015 |
| 8:49.1  |         | Finn Magnar Hagen, Rena IL                  | (40) | Oslo/St         | 28.07.1982 |
| 8:49.35 | (9)A    | Arne Risa, IL Gular                         | (44) | Fana            | 06.06.1984 |
| 8:50.4  |         | Arne Moen, Raumnnes & Årnes IL              | (44) | Jessheim        | 19.08.1988 |
| (30)    |         |                                             |      |                 |            |
| 8:50.54 |         | Jan Voje, Gjerpen IF                        | (42) | Porsgrunn       | 22.05.1982 |
| 8:50.85 | (19)MSA | John Christian Fuhr, IL i BUL               | (73) | Nadderud        | 12.06.2015 |
| 8:51.14 |         | Øystein Helgesen, Sandnes IL                | (46) | Sandnes         | 26.05.1987 |
| 8:51.2  |         | Bjørn Husås, Raumnnes & Årnes IL            | (39) | Oslo/Bi         | 12.09.1981 |
| 8:52.2  |         | Hans Fredrik Grann, IL i BUL                | (37) | Oslo/St         | 27.06.1979 |
| 8:52.3  | (7)     | Gunnar Gaulen, FIL AKS-77                   | (41) | Fana            | 18.07.1984 |
| 8:53.0  |         | Odd Mikael Harstad, Ullensaker/Kisa IL      | (44) | Oslo/St         | 27.06.1984 |
| 8:53.02 | (1)MS   | Robert Hisdal, BFG Bergen LK                | (78) | Indre Arna      | 21.09.2022 |
| 8:53.3  |         | Johan Rodal, HIF/Stein                      | (50) | Hammerfest      | 16.06.1993 |
| 8:53.8  | (1)     | Stein Ivar Børset, IK Rindals-Troll         | (60) | Trondheim/Da    | 19.09.2001 |
| (40)    |         |                                             |      |                 |            |
| 8:53.91 | (11)A   | Bent Natvig, IF Kamp-Vestheim               | (46) | Oslo/Bi         | 18.06.1987 |
| 8:55.14 |         | Bjarte Sleire, IL Skjalg                    | (54) | Sandnes         | 04.05.1996 |
| 8:55.23 | (4)     | Trond Mikkelsen, Ask Friidrett              | (56) | Ravnanger       | 30.07.1999 |
| 8:55.48 | (4)     | Abdeslam Naji, IL i BUL                     | (65) | Oslo/Bi         | 26.07.2005 |
| 8:56.3  | (2)D    | Per Felde, IL Gular                         | (37) | Fana            | 22.05.1979 |
| 8:56.4  |         | Kåre Ronnes, Ognådal IL                     | (47) | Steinkjer       | 04.07.1989 |
| 8:56.72 | (3)B    | Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF     | (49) | Oslo/Bi         | 09.07.1991 |
| 8:56.8  | (1)     | Kåre Christoffersen, Kristiansands IF       | (47) | Eidsbøen        | 07.06.1987 |
| 8:57.5  |         | Nils Landro, IL Gular                       | (40) |                 | .1980      |
| 8:58.17 | (12)MSB | Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK | (74) | Nadderud        | 15.06.2018 |
| (50)    |         |                                             |      |                 |            |
| 8:58.2  | (3)     | Øivind Gundhus, IF Hellas                   | (11) | Drammen         | 03.06.1955 |
| 8:58.2  |         | Einar Agard, Kråkstad IL                    | (34) | Ski             | 08.07.1974 |
| 8:58.75 | (11)MS  | Bjarte Eikanger, BFG Bergen FIK             | (72) | Fana            | 02.06.2013 |
| 8:59.6  | (5)     | Audun Lavik, Ask IL                         | (44) | Fana            | 24.07.1986 |
| 8:59.70 | (7)     | Alemayehu Sitotaw, IL Varegg                | (62) | Fana            | 27.07.2005 |
| 8:59.8  |         | Alf Einar Fornes, Namsen FIF                | (49) | Steinkjer       | 22.08.1990 |
| 9:00.23 | (2)B    | Bright Strømmen, IL Fri                     | (59) | Oslo/Bi         | 22.07.1999 |
| 9:01.0  |         | Gunnar Hundhammer, Hokåsen IL               | (44) | Kongsvinger     | 25.08.1988 |
| 9:01.8  |         | Arne Ommundsen, IL Skjalg                   | (44) | Sandnes         | 12.06.1985 |
| 9:01.9  |         | Arnliot Lande, Aksla IL                     | (46) | Ørsta           | 12.05.1988 |
| (60)    |         |                                             |      |                 |            |
| 9:02.2  |         | John Gudding, Frol IL                       | (47) | Stjørdal        | 23.06.1989 |
| 9:02.4  | (2)     | Leif Onshus, Lillehammer IF                 | (29) | Drammen         | 20.08.1971 |
| 9:03.5  | (1)     | Terje Draugsvoll, FIL Vossar                | (44) | Voss            | 18.09.1985 |
| 9:03.6  | (25)B   | Thor Kojala, IL i BUL                       | (32) | Oslo/Bi         | 09.09.1975 |
| 9:04.3  |         | Tor Aanensen, Kristiansands IF              | (40) | Kristiansand    | 04.06.1983 |
| 9:04.4  |         | Olav Kvernenes, IL Skjalg                   | (46) | Sveio           | 19.06.1986 |
| 9:04.47 |         | Thorbjørn Larsen, IL i BUL                  | (42) | Oslo/Bi         | 19.06.1984 |
| 9:04.6  |         | Oddvar Blokhuis, Oppdal FIK                 | (49) | Straumsnes      | 25.05.1989 |
| 9:04.96 | (1)MS   | Lasse Blom, Sømna IL                        | (83) | Vik i Helgeland | 13.07.2023 |
| 9:05.12 | (10)    | Svein Erik Eide, Haugesund IL               | (65) | Lillehammer     | 21.06.2008 |
| (70)    |         |                                             |      |                 |            |

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

|         |         |                                      |      |              |            |
|---------|---------|--------------------------------------|------|--------------|------------|
| 9:05.5  |         | Arnt Eilertsen, IL Norodd            | (49) | Straumsnes   | 25.05.1989 |
| 9:05.52 | (7)MS   | Asle Slettemoen, IL i BUL            | (71) | Oslo/Bi      | 25.07.2013 |
| 9:05.8  |         | Per Alsgaard, Oslo Politis IL        | (45) | Oslo/Bi      | 30.09.1987 |
| 9:05.9  |         | Per Gundersen, IL ROS                | (40) | Drammen      | 11.06.1981 |
| 9:06.1  | (1)     | Sverre Aksland, Stegabergh IL        | (49) | Sveio        | 05.09.1989 |
| 9:06.13 | (13)MSB | Øyvind Wiger, Modum FIK              | (77) | Oslo/Bi      | 17.07.2019 |
| 9:06.3  |         | Rolf Breisnes, IL Jotun              | (47) | Øvre Årdal   | 12.08.1987 |
| 9:06.79 |         | Steinar Aasheim, Stord T&IL          | (42) | Fana         | 13.05.1982 |
| 9:06.9  |         | Sigbjørn Tonning, Vik IL             | (44) | Voss         | 18.07.1984 |
| 9:07.0  | (6)A    | Einar Nymark, Nymark IL              | (12) | Bergen/Sk    | 05.06.1952 |
|         |         | (80)                                 |      |              |            |
| 9:07.0  |         | Dagfinn Olsen, IL Korlevoll          | (42) | Haugesund    | 12.05.1982 |
| 9:07.95 | (6)MSD  | Samuel Hafsaal, IL i BUL             | (77) | Oslo/Bi      | 08.07.2020 |
| 9:08.4  |         | Ola Tellesbø, IF Urædd               | (36) | Eidanger     | 01.09.1978 |
| 9:08.5  |         | Egil Stensheim, Steinkjer FIK        | (49) | Stjørdal     | 23.06.1989 |
| 9:09.04 | (3)     | Rolf Vaksvik, Haugesund IL           | (51) | Haugesund    | 29.04.1991 |
| 9:09.12 | (1)     | André Haugsbø, Gaular IL             | (79) | Førde        | 25.10.2022 |
| 9:09.5  |         | Odd Harald Johannesen, Haugesund IL  | (61) | Haugesund    | 11.09.2002 |
| 9:09.7  |         | Halvard Skiri, Kongsvinger IL        | (43) |              | .1985      |
| 9:09.08 | (5)B    | Yngve Hjørnevik, FIK BFG Fana        | (56) | Fana         | 02.09.1998 |
| 9:09.90 | (9)     | Aage Odjell, IL Gneist               | (46) | Fana         | 04.06.1987 |
|         |         | (90)                                 |      |              |            |
| 9:09.91 | (6)     | Gudmund Høst, IL Heming              | (60) | Oslo/La      | 03.06.2003 |
| 9:10.0  |         | Arne Larsen, Ottestad IL             | (09) |              | .1949      |
| 9:10.1  |         | Knut Innselset, Volda T&IF           | (47) | Fosnavåg     | 16.05.1987 |
| 9:10.21 | (14)MS  | Trond Einar Brobak, Strindheim IL    | (72) | Trondheim/St | 30.05.2015 |
| 9:10.38 |         | Jarle Ersnes, Eidanger IL            | (42) | Eidanger     | 25.06.1982 |
| 9:10.52 | (2)     | Harald Simmenes, Osterøy IL          | (50) | Fana         | 29.07.1993 |
| 9:10.6  | ( )     | Kåre Voldsund, IL Fri                | (40) | Fana         | 20.05.1980 |
| 9:11.11 | (10)MS  | Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK     | (70) | Oslo/Bi      | 25.07.2013 |
| 9:12.0  |         | Svein Myking, T&IF Viking, Bergen    | (33) |              | .1973      |
| 9:12.0  |         | Kristoffer Velstad, Modum FIK        | (41) | Sokna        | 30.09.1981 |
|         |         | (100)                                |      |              |            |
| 9:12.1  |         | Roald Lund, Bodø & Omegns IF         | (38) | Bodø         | 27.09.1978 |
| 9:12.25 |         | Oddvar Hausken, Avaldsnes IL         | (42) | Haugesund    | 04.08.1984 |
| 9:12.4  |         | Terje Roness, Haugesund IL           | (45) | Sveio        | 14.06.1986 |
| 9:12.45 | (2)MSD  | Lars Ole Hageskal, Kyrksæterøra IL   | (76) | Trondheim/St | 09.06.2020 |
| 9:12.6  |         | Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF     | (30) | Bodø         | 17.06.1972 |
| 9:12.74 | (8)MSB  | Arne Mjelde Sæther, Lillehammer IF   | (77) | Oslo/Bi      | 06.08.2017 |
| 9:12.78 | (1)MS   | Jonny Kibsgaard, IL Gular            | (78) | Ulvik        | 01.07.2018 |
| 9:12.81 | (6)MS   | Kjetil Monstad, Osterøy IL           | (73) | Hatland      | 23.09.2017 |
| 9:12.81 | (2)MS   | Tom Erik Halvorsen, GTI              | (80) | Sandnes      | 02.09.2020 |
| 9:12.82 | (6)     | Karsten Måkestad, IL Korlevoll       | (56) | Lillehammer  | 27.06.1998 |
|         |         | (110)                                |      |              |            |
| 9:13.3  |         | Jan Risa, Undheim IL                 | (45) | Sandnes      | 24.07.1985 |
| 9:13.34 |         | Jørn Holmen, Gjesdal IL              | (58) | Søgne        | 05.09.1998 |
| 9:13.70 | (1)MS   | Svein Olav Krakstad, Stavanger FIK   | (81) | Ålgård       | 20.09.2021 |
| 9:13.88 | (2)     | Morten Straume, IL Gular             | (56) | Fana         | 18.09.1996 |
| 9:14.0  | (2)     | Olav Sande, IL Svint                 | (18) | Byrkjelo     | 20.07.1958 |
| 9:14.1  |         | Kåre Ness, Askvoll IL                | (29) |              | .1970      |
| 9:14.1  |         | Jostein Moksnes, Frol IL             | (37) |              | 22.08.1979 |
| 9:14.4  |         | Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF     | (38) | Bodø         | 11.06.1980 |
| 9:14.9  | (1)     | Lars Hagen, Rindal IL                | (75) | Stjørdal     | 16.06.2015 |
| 9:15.3  |         | Gustav Andersen, Lørenskog FIL       | (40) | Oslo/St      | 18.08.1980 |
|         |         | (120)                                |      |              |            |
| 9:15.5  |         | Styrk Lote, Gjesdal IL               | (40) | Stavanger    | 05.05.1982 |
| 9:15.8  | (1)     | Bjørn Vonheim, IK Rindals-Troll      | (62) | Stjørdal     | 19.06.2002 |
| 9:15.9  |         | Tor Magnar Bøifot, IL Skjalg         | (38) | Stavanger    | 18.09.1980 |
| 9:16.1  |         | Per Atle Røe, Ørsta IL               | (42) | Ørsta        | 26.05.1984 |
| 9:16.2  |         | Oddvar Thorsen, SK Odd               | (26) | Porsgrunn    | .1968      |
| 9:16.4  |         | Ingvald Tjørnholm, Kvinesdal IL      | (39) | Kvinesdal    | 03.09.1980 |
| 9:16.6  |         | Birger Helstad, Veldre IL            | (47) | Lillehammer  | 22.08.1989 |
| 9:16.8  |         | Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL   | (32) | Trondheim/St | .1974      |
| 9:17.06 | (2)MS   | Svein Ove Risa, Undheim IL           | (74) | Ålgård       | 26.05.2016 |
| 9:17.21 | (13)MSB | Pål Erik Johnsen, SK Vidar           | (82) | Rud          | 16.06.2023 |
|         |         | (130)                                |      |              |            |
| 9:17.48 | (9)     | John Callaghan, Haugesund IL         | (50) | Torvastad    | 02.05.1990 |
| 9:17.86 |         | Jarle Borg, Grue IL                  | (48) | Oslo/Bi      | 13.07.1988 |
| 9:18.1  | (1)     | Atle Rød, Lindås IL                  | (50) | Knarvik      | 05.06.1990 |
| 9:18.3  |         | Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF    | (42) | Bodø         | 14.08.1983 |
| 9:18.6  | (3)     | Sverre Fedje, Østre Gausdal IL       | (19) | Lillehammer  | 31.05.1960 |
| 9:18.6  |         | Jardar Sandstad, Selbu IL            | (40) | Stjørdal     | 11.06.1983 |
| 9:19.0  |         | Per Magne Tengesdal, Gjesdal IL      | (41) | Stavanger    | 17.06.1981 |
| 9:19.41 | (2)     | Arne Mjelde, Osterøy IL              | (42) | Fana         | 13.08.1985 |
| 9:19.5  | (3)MS   | Jonny Kibsgaard, Føyk IL             | (78) | Husnes       | 02.06.2021 |
| 9:19.8  |         | Arne Godal, Byåsen IL                | (37) | Trondheim/St | 28.09.1981 |
|         |         | (140)                                |      |              |            |
| 9:19.91 | ( )     | Kjell Magne Skintveit, Ask Friidrett | (55) | Århus, DEN   | 28.05.1997 |
| 9:19.96 | (8)     | Morten Rønning, IL Skjalg            | (60) | Oslo/Bi      | 12.07.2000 |

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

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

## Galt fødselsår:

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

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

|         |         |                                             |      |               |            |
|---------|---------|---------------------------------------------|------|---------------|------------|
| 8:35.38 | (8)     | Tor Vevle, IL Fri                           | (40) | Fana          | 26.06.1986 |
| 8:36.15 | (8)A    | Paul Dahl, Hadeland FIK                     | (44) | Oslo/Bi       | 12.07.1989 |
| 8:45.99 | (4)     | Atle Fosse, IL Gular                        | (48) | Fana          | 29.09.1993 |
| 8:48.5  | (1)     | Helge Hekland, IL Gular                     | (35) | Knarvik       | 12.08.1981 |
| 8:51.64 | (4)     | Trond Mikkelsen, Ask Friidrett              | (56) | Fana          | 05.08.2003 |
| 8:52.78 | (9)MSB  | Ole Kristian Heggheim, Kristiansand LK      | (72) | Nadderud      | 15.06.2018 |
| 8:54.2  |         | Leif Inge Tjelta, Gjesdal IL                | (49) | Egersund      | 22.09.1994 |
| 8:55.4  |         | Nils Undersåker, Inderøy IL                 | (39) | Namsos        | 21.08.1985 |
| 8:56.23 | (10)    | Helge Dolsvåg, Kristiansands IF             | (62) | Oslo/Bi       | 19.08.2007 |
| 8:57.0  | (1)     | Harald Nygård, FIL AKS-77                   | (51) | Knarvik       | 03.07.1997 |
|         |         | (10)                                        |      |               |            |
| 8:57.5  |         | Arne Moen, Raumnes & Årnes IL               | (44) | Jessheim      | 24.08.1990 |
| 9:02.6  | (1)A    | Øivind Gundhus, IF Hellas                   | (11) | Drammen       | 22.07.1957 |
| 9:03.07 |         | Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL          | (46) | Jessheim      | 22.08.1991 |
| 9:03.1  | (6)D    | Thor Kojala, IL i BUL                       | (32) | Oslo/St       | 15.06.1977 |
| 9:03.29 | (12)    | Hans Sejrup, Fana IL                        | (39) | Fana          | 26.06.1985 |
| 9:03.85 | (1)     | Bjarte Bogstad, IL Gular                    | (63) | Strandebarm   | 05.07.2009 |
| 9:04.5  |         | Odd Bratland, Namsen FIF                    | (43) |               | .1988      |
| 9:05.1  | (15)    | Arne Brattelid, IL Varegg                   | (37) | Fana          | 03.08.1982 |
| 9:05.2  |         | Ola Tellesbø, IF Urædd                      | (36) | Porsgrunn/Kj  | 10.06.1981 |
| 9:05.3  |         | Finn Magnar Hagen, Rena IL                  | (40) | Jessheim      | 22.09.1985 |
|         |         | (20)                                        |      |               |            |
| 9:07.2  |         | Magne Johnsen, Heimdal IF                   | (41) | Trondheim/Le  | 21.07.1988 |
| 9:08.91 | (3)MSB  | Ketil Stene, Bratsberg IL                   | (75) | Trondheim/St  | 04.05.2023 |
| 9:09.0  | (2)B    | Arthur Systad, IF BFG                       | (12) | Oslo/Fr       | 21.08.1959 |
| 9:09.36 | (16)MS  | Terje Olsen, Byåsen SK                      | (67) | Trondheim/St  | 01.06.2013 |
| 9:09.65 |         | Hans Utkilen, IL i BUL                      | (42) | Oslo/So       | 07.06.1988 |
| 9:11.81 |         | Peder Arne Sylte, Rana FIK                  | (54) | Mo i Rana     | 22.05.2001 |
| 9:13.8  |         | Ole Lutdal, Frosta IL                       | (37) | Stjørdal      | 11.06.1983 |
| 9:13.98 | (4)MSC  | Knut Ødegaard, Bratsberg IL                 | (75) | Trondheim/St  | 04.05.2021 |
| 9:14.3  |         | Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF            | (38) | Bodø          | 08.07.1983 |
| 9:15.0  | (2)     | Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF            | (30) | Kristiansand  | 17.07.1976 |
|         |         | (30)                                        |      |               |            |
| 9:15.07 | (7)MS   | Øyvind Johan Bjørndal, Osterøy IL           | (72) | Hatland       | 23.09.2017 |
| 9:15.27 | (6)     | Harald Simmenes, Osterøy IL                 | (50) | Fana          | 16.07.1997 |
| 9:15.63 | (4)MS   | Johnny Stensvold, Kristiansand LK           | (73) | Lyngdal       | 06.07.2021 |
| 9:16.08 | (11)MS  | Kjetil Monstad, Osterøy IL                  | (73) | Fana          | 03.06.2018 |
| 9:16.6  |         | Dagfinn Olsen, IL Korlevoll                 | (42) | Torvastad     | 01.10.1987 |
| 9:16.6  | (1)     | Gunnar Gaulen, FIL AKS-77                   | (41) | Knarvik       | 05.06.1990 |
| 9:17.5  |         | Styrk Lote, Sandnes IL                      | (40) | Sandnes       | 12.06.1985 |
| 9:19.2  | (2)     | Kåre Oksavik, Hareid IL                     | (29) | Oppdal        | 30.08.1975 |
| 9:19.2  |         | Jarle Ersnes, Eidanger IL                   | (42) | Kristiansand  | 21.06.1987 |
| 9:19.3  |         | Einar Agard, Kråkstad IL                    | (34) | Ski           | 14.07.1980 |
|         |         | (40)                                        |      |               |            |
| 9:19.84 | (3)     | James Mason Holtquist, SK Vidar             | (54) | Oslo/Bi       | 01.07.2003 |
| 9:19.9  |         | Per-Even Kleive, Aksla IL                   | (42) | Fosnavåg      | 16.05.1987 |
| 9:20.6  |         | Egil Myhre, SK Vidar                        | (39) |               | .1987      |
| 9:20.64 | (3)     | Terje Gautvik, IL Molde-Olymp               | (61) | Molde         | 14.06.2008 |
| 9:21.12 | (19)MSB | Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK            | (70) | Nadderud      | 12.06.2015 |
| 9:21.34 | (2)MS   | Svein Ove Risa, Undheim IL                  | (74) | Lyefjell      | 20.05.2019 |
| 9:21.7  |         | Aksel Røste, IL Runar                       | (35) |               | .1980      |
| 9:21.7  |         | Torbjørn Wiggen, IL Stjørdals-Blink         | (41) |               | .1988      |
| 9:22.02 | (20)MSB | Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK | (74) | Nadderud      | 14.06.2019 |
| 9:22.1  |         | Arne Godal, Byåsen IL                       | (38) | Trondheim/Le  | 09.10.1984 |
|         |         | (50)                                        |      |               |            |
| 9:22.2  | (1)     | Atle Rød, FIL AKS-77                        | (50) | Knarvik       | 16.08.1995 |
| 9:22.4  |         | Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF          | (41) | Stjørdal      | 13.06.1987 |
| 9:22.77 |         | Alf Einar Fornes, Namsen FIF                | (49) | Guldbergaunet | 11.05.1994 |
| 9:23.62 |         | Arnt Eilertsen, IL Norodd                   | (49) | Straumsnes    | 16.09.1995 |
| 9:23.9  |         | Arvid Magne Larsen, Raumnes & Årnes IL      | (45) | Jessheim      | 24.08.1990 |
| 9:24.46 | (9)C    | Olav Løvhaug, Hadeland FIK                  | (44) | Oslo/Bi       | 12.07.1989 |
| 9:24.5  |         | Svein Jansen, IL Varegg                     | (38) |               | .1984      |
| 9:24.99 | (12)MS  | Bjarte Vik, Osterøy IL                      | (69) | Fana          | 31.05.2015 |
| 9:25.1  |         | Leiv Mjelde, Osterøy IL                     | (34) |               | .1980      |
| 9:25.1  | (1)     | Arne Risa, IL Gular                         | (44) | Fana          | 04.09.1991 |
|         |         | (60)                                        |      |               |            |

|         |        |                                         |      |              |            |
|---------|--------|-----------------------------------------|------|--------------|------------|
| 9:26.1  | (3)    | Olav Hagland, Hinna IL                  | (48) | Sandnes      | 10.07.1996 |
| 9:26.2  | (3)    | Ingolf Hådem, Ås IL                     | (29) | Ås           | 31.08.1974 |
| 9:26.4  |        | Sverre Aksland, Stegaberget IL          | (49) | Torvastad    | 14.09.1994 |
| 9:26.59 | (1)MS  | Sturle Starheim, Gossen IL              | (75) | Molde        | 20.06.2021 |
| 9:27.75 | (1)    | Håvard Jakobsen, Namdal LK              | (72) | Overhalla    | 20.05.2019 |
| 9:28.0  |        | Ingvald Tjørnholm, Kvinesdal IL         | (39) | Lyngdal      | 05.05.1984 |
| 9:28.0  |        | Gunnar Bjørn Solfield, Tvedestrand T&IF | (49) | Froland      | 31.08.1995 |
| 9:28.9  |        | Johnny Røyrvik, Gloppen FIL             | (53) | Levanger     | 20.07.1995 |
| 9:29.03 | (3)MS  | Lars Ole Hageskal, Kyrksæterøra IL      | (76) | Nbørda       | 08.08.2021 |
| 9:29.06 | (1)    | Audun Lavik, Ask IL                     | (44) | Voss         | 27.07.1991 |
| (70)    |        |                                         |      |              |            |
| 9:29.4  |        | Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL      | (32) | Trondheim/Le | 29.05.1980 |
| 9:29.4  |        | Oddvar Tjelta, Orre IL                  | (43) | Undheim      | 31.05.1989 |
| 9:29.71 |        | Gustav Andersen, Lørenskog FIL          | (40) | Jessheim     | 08.08.1989 |
| 9:30.1  |        | Jostein Moksnes, Frol IL                | (37) | Stjørdal     | 19.06.1984 |
| 9:30.27 | (1)35  | Tor Morten Klinge, Namdal LK            | (68) | Overhalla    | 13.05.2013 |
| 9:30.3  |        | Kjell Holmgren, HIF/Stein               | (48) | Hammerfest   | 08.09.1993 |
| 9:30.38 | (7)    | Bjarte Sleire, IL Skjalg                | (54) | Sandnes      | 07.08.2002 |
| 9:30.39 | (7)    | Ivar Sandø, FIK BFG Fana                | (53) | Fana         | 29.07.1998 |
| 9:31.0  |        | Sverre Marstein, Tønsberg FIK           | (38) | Porsgrunn    | 25.05.1983 |
| 9:31.3  |        | Per Alsgaard, Oslo Politis IL           | (45) |              | .1993      |
| (80)    |        |                                         |      |              |            |
| 9:31.42 | (10)C  | Kåre Christoffersen, Kristiansands IF   | (47) | Oslo/Bi      | 08.07.1992 |
| 9:31.5  |        | Sigmund Julshamn, IL Bryn               | (41) | Ørsta        | 19.05.1990 |
| 9:31.51 | (7)MSC | Geir Storetvedt Skaten, IL Gular        | (74) | Fana         | 15.05.2019 |
| 9:31.64 | (13)B  | Dag Erichsrud, IL i BUL                 | (49) | Oslo/Bi      | 20.06.1995 |
| 9:31.8  | (1)    | Håkon Kyllø, IL Dalebrand               | (63) | Stjørdal     | 17.06.2009 |
| 9:32.56 |        | Magnor Rosland, Orre IL                 | (45) | Sandnes      | 29.08.1991 |
| 9:32.6  |        | Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF         | (32) | Bodø         | 20.07.1977 |
| 9:32.7  | (1)    | Arne Mjelde, Osterøy IL                 | (42) | Eidsbøen     | 07.06.1987 |
| 9:32.99 | (1)    | Alf Fjeldstad, FIL AKS-77               | (50) | Haukås       | 29.05.1997 |
| 9:33.3  | (2)    | Paul Bruvik, IL Gular                   | (43) | Eidsbøen     | 28.05.1988 |
| (90)    |        |                                         |      |              |            |
| 9:33.6  |        | Oddvar Hausken, Torvastad IL            | (42) | Sveio        | 16.08.1987 |
| 9:34.0  | (4)    | Ernst Larsen, Ranheim IL                | (26) | Oppdal       | 30.08.1975 |
| 9:34.19 | (18)   | Karl Vågstøl, FIL AKS-77                | (51) | Fana         | 21.07.1999 |
| 9:34.8  |        | Torfinn Taksdal, Undheim IL             | (40) | Ålgård       | 28.08.1985 |
| 9:35.09 | (4)    | Øystein Eriksen, Ask Friidrett          | (54) | Haukås       | 26.09.1999 |
| 9:35.21 | (1)    | Tom J. Boone, GTI                       | (59) | Stavanger    | 20.09.2005 |
| 9:35.3  | (1)    | Ole Kristian Smestad, Stjørdal FIK      | (70) | Stjørdal     | 16.06.2015 |
| 9:35.35 | (9)    | Brigt Strømmen, IL Fri                  | (59) | Hatland      | 20.05.2006 |
| 9:35.9  |        | Kaare Mortensen, IF Fram, Larvik        | (36) | Larvik       | 29.05.1985 |
| 9:36.0  | (1)    | Sigbjørn Tonning, Øystese IL            | (44) | Øystese      | 19.08.1989 |
| (100)   |        |                                         |      |              |            |
| 9:36.00 | (8)MSA | Gaute Bere, IK Hind                     | (75) | Ystad, SWE   | 16.06.2021 |
| 9:36.4  |        | Magne Vetlejord, Osterøy IL             | (37) | Knarvik      | 21.07.1982 |
| 9:36.61 | (1)V   | Jan Frode Seim, IL Fri                  | (59) | Voss         | 04.06.2008 |
| 9:37.0  |        | Ola Kvaale, Heimdal IF                  | (41) | Trondheim/Le | 26.06.1986 |
| 9:37.1  |        | Bjarne Aunli, Byåsen IL                 | (41) | Trondheim/Le | 26.06.1986 |
| 9:37.2  | (3)    | Kjell Julin, IF Sturla                  | (32) | Spikkestad   | 19.08.1978 |
| 9:37.4  |        | Odd Vegar Nedrebø, Bjerkreim IL         | (36) | Egersund     | 20.06.1981 |
| 9:37.48 | (7)    | Øivind Bernes, Mjøsdalen IL             | (58) | Fana         | 11.07.2004 |
| 9:37.9  |        | Viktor Larsen, Sørums IL                | (31) | Oslo/St      | 18.08.1980 |
| 9:38.2  | (7)MS  | Rune Brustad, Tromsø LK                 | (67) | Tromsø       | 19.08.2015 |
| (110)   |        |                                         |      |              |            |
| 9:39.6  | (4)    | Jan Kystad, SK Freidig                  | (25) | Ås           | 31.08.1974 |

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

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

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

|         |       |                                        |      |              |            |
|---------|-------|----------------------------------------|------|--------------|------------|
| 9:08.2  |       | Nils Undersåker, Inderøy IL            | (39) | Steinkjer    | 22.08.1990 |
| 9:13.30 | (6)B  | Paul Dahl, IL Kolbukameratene          | (44) | Oslo/Bi      | 09.07.1996 |
| 9:14.7  | (1)   | Gunnar Gaulen, FIL AKS-77              | (41) | Knarvik      | 15.09.1993 |
| 9:16.0  | (8)   | Tor Vevle, IL Fri                      | (40) | Fana         | 13.05.1992 |
| 9:16.47 | (8)MS | Helge Dolsvåg, Kristiansands IF        | (62) | Oslo/Bi      | 24.07.2012 |
| 9:18.02 | (7)   | Atle Fosse, FIL AKS-77                 | (48) | Fana         | 02.09.1998 |
| 9:22.43 | (1)   | Harald Nygård, FIL AKS-77              | (51) | Haukås       | 03.06.2004 |
| 9:22.56 | (3)MS | Håkon Helge Hjemly, Aurskog-Høland FIL | (70) | Brandbu      | 30.06.2021 |
| 9:23.82 | (10)  | Harald Simmenes, Osterøy IL            | (50) | Fana         | 27.06.2001 |
| 9:23.86 | (2)B  | James Mason Holtquist, SK Vidar        | (54) | Oslo/La      | 12.05.2005 |
| (10)    |       |                                        |      |              |            |
| 9:24.0  |       | Magne Johnsen, Heimdal IF              | (41) | Stjørdal     | 22.06.1991 |
| 9:24.99 | (7)MS | Bjarte Bogstad, IL Gular               | (63) | Strandebarm  | 07.07.2013 |
| 9:25.2  |       | Arne Moen, Raumnes & Årnes IL          | (44) | Jessheim     | 29.08.1994 |
| 9:26.09 |       | Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL     | (32) | Trondheim/Le | 25.05.1984 |
| 9:26.70 | (1)   | Lars Oddvar Hole, FIL Vossar           | (45) | Ulvik        | 06.07.1997 |
| 9:26.8  | (1)   | Even Løkken, Strindheim IL             | (54) | Stjørdal     | 16.06.2004 |
| 9:27.33 | (3)   | Audun Lavik, Ask IL                    | (44) | Fana         | 07.09.1994 |
| 9:28.6  |       | Kaare Mortensen, Larvik FIK            | (36) | Larvik       | 24.09.1986 |

|          |        |                                             |      |             |            |
|----------|--------|---------------------------------------------|------|-------------|------------|
| 9:28.8   |        | Jostein Moksnes, Frol IL                    | (37) | Stjørdal    | 13.06.1987 |
| 9:29.71  |        | Tor Haaland, Lørenskog FIL                  | (36) | Jessheim    | 08.08.1989 |
|          |        | (20)                                        |      |             |            |
| 9:32.1   |        | Ola Tellesbø, Eidanger IL                   | (36) | Larvik      | 20.09.1986 |
| 9:32.4   |        | Jan Kystad, SK Freidig                      | (25) | Stjørdal    | 22.08.1979 |
| 9:35.7   | (1)    | Terje Olsen, Strindheim IL                  | (67) | Stjørdal    | 13.06.2018 |
| 9:37.2   | (5)B   | Leiv Mjelde, Osterøy IL                     | (34) | Knarvik     | 10.07.1985 |
| 9:37.2   | (17)MS | Knut Hegvold, Heimdal IF                    | (61) | London, GBR | 14.05.2014 |
| 9:37.36  | (9)    | Alf Fjeldstad, FIL AKS-77                   | (50) | Fana        | 09.08.2000 |
| 9:38.28  | (6)MS  | Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng                | (67) | Brandbu     | 30.06.2021 |
| 9:39.4   |        | Willy Myhre, IL Fram, Skatval               | (32) | Stjørdal    | 11.06.1983 |
| 9:39.82  |        | Sverre Aksland, Stegabergh IL               | (49) | Haugesund   | 25.08.1999 |
| 9:39.98  | (1)MS  | Tor Eiane, GTI                              | (67) | Egersund    | 24.08.2017 |
|          |        | (30)                                        |      |             |            |
| 9:41.2   |        | Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF            | (30) | Bodø        | 25.07.1983 |
| 9:41.9   |        | Viktor Larsen, Sørums IL                    | (31) | Jessheim    | 24.08.1981 |
| 9:42.93  | (1)    | Øivind Bernes, Osterøy IL                   | (58) | Fana        | 03.09.2008 |
| 9:43.6   |        | Odd Egeberg, Moelven IL                     | (31) | Romedal     | 03.08.1984 |
| 9:44.4   |        | Olav Hagland, Hinna IL                      | (48) | Stavanger   | 22.07.1999 |
| 9:44.89  | (1)    | Bright Strømmen, IL Fri                     | (59) | Hatland     | 03.08.2009 |
| 9:45.1   |        | Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL          | (46) | Jessheim    | 17.08.1998 |
| 9:45.2   |        | Gustav Andersen, Lørenskog FIL              | (40) | Lunner      | 04.06.1990 |
| 9:45.7   |        | Harald Reberg, IL Nybrott                   | (32) | Stjørdal    | 11.06.1983 |
| 9:47.2   |        | Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF             | (32) | Bodø        | 29.09.1982 |
|          |        | (40)                                        |      |             |            |
| 9:47.45  | (1)    | Arne Brattelid, IL Vægg                     | (37) | Fana        | 25.08.1987 |
| 9:47.5   |        | Guttorm Rørheim, Froland IL                 | (44) | Øyestad     | 09.05.1996 |
| 9:47.8   | (1)    | Svein Jansen, IL Vægg                       | (38) | Haukås      | 26.06.1990 |
| 9:48.15  | (4)    | Arne Risa, IL Gular                         | (44) | Fana        | 07.09.1994 |
| 9:48.4   |        | Ingvar Halvorsen, Sørums IL                 | (35) | Jessheim    | 15.08.1986 |
| 9:48.7   |        | Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF          | (41) | Stjørdal    | 22.06.1991 |
| 9:48.86  | (1)    | Torstein Svendsen, Medkila Skilag           | (66) | Harstad     | 29.06.2020 |
| 9:48.96  | (2)MS  | Brede Huse, Modum FIK                       | (58) | Geithus     | 13.09.2009 |
| 9:49.2   |        | Sverre Marstein, Tønsberg FIK               | (38) | Tønsberg    | 23.05.1991 |
| 9:49.9   |        | Per Amdahl, Frol IL                         | (33) | Stjørdal    | 11.06.1983 |
|          |        | (50)                                        |      |             |            |
| 9:50.1   |        | Ernst Sølvsberg, Gjøvik FIK                 | (42) | Jessheim    | 19.08.1992 |
| 9:50.29  | (3)    | Dag Erichsrud, IL i BUL                     | (49) | Oslo/St     | 21.06.1999 |
| 9:50.9   |        | Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL              | (41) | Jessheim    | 21.08.1991 |
| 9:52.9   | (1)    | Erlend Madsen, Tynset IF                    | (25) | Spikkestad  | 19.08.1978 |
| 9:53.0   |        | Olav Hem, Hamar IL                          | (27) | Romedal     | 16.06.1977 |
| 9:53.5   | (13)B  | Magne Vettejord, Osterøy IL                 | (37) | Fana        | 30.07.1987 |
| 9:53.80  | (1)    | Reidar Helland, Moi IL                      | (57) | Egersund    | 03.05.2007 |
| 9:53.9   |        | Oddvar Andersen, Sørums IL                  | (37) | Jessheim    | 21.08.1987 |
| 9:54.0   |        | Oddvar Bråthen, Sørums IL                   | (31) | Jessheim    | 24.08.1981 |
| 9:54.1   | (2)    | Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL         | (56) | Jessheim    | 20.04.2007 |
|          |        | (60)                                        |      |             |            |
| 9:54.4   |        | Oskar Amdal, Stegabergh IL                  | (32) | Haugesund   | 12.05.1982 |
| 9:54.5   |        | Arvid Østmo, IL Nybrott                     | (35) | Stjørdal    | 15.06.1985 |
| 9:54.9   | (5)MS  | Knut Nystad, Nittedal IL                    | (70) | Nittedal    | 20.06.2020 |
| 9:55.24  | (3)MS  | Terje Gulbrandsen, Lillehammer IF           | (70) | Lillehammer | 29.08.2023 |
| 9:55.4   |        | Per Magne Tengesdal, Bryne FIK              | (41) | Sandnes     | 03.07.1991 |
| 9:55.8   |        | Harry Holte, IL Stjørdals-Blink             | (36) | Hommelvik   | 07.06.1986 |
| 9:56.47  | (8)B   | Finn Erhard Johannessen, Oslostudentenes IK | (55) | Oslo/La     | 12.05.2005 |
| 9:56.5   |        | Knut Austlid, Hamar IL                      | (31) | Rorpedal    | 07.08.1981 |
| 9:56.8   |        | Magne Myran, Lørenskog FIL                  | (38) | Jessheim    | 22.08.1988 |
| 9:57.20  | (4)MSB | Bjarte Eikanger, IL Gneist                  | (72) | Hatland     | 01.06.2023 |
|          |        | (70)                                        |      |             |            |
| 9:57.5   |        | Kurt Stille, Fet FIK                        | (34) | Jessheim    | 22.08.1984 |
| 9:57.6   |        | Øivind Gundhus, IF Hellas                   | (11) | Drammen     | 04.10.1965 |
| 9:57.7   |        | Kolbjørn Skjerve, Ullensaker/Kisa IL        | (37) | Jessheim    | 21.08.1987 |
| 9:57.9   |        | Per Jernsletten, IL Nordlys                 | (35) | Alta        | 28.05.1986 |
| 9:58.01  | (9)    | Arne Mjelde, Osterøy IL                     | (42) | Fana        | 30.09.1992 |
| 9:58.1   |        | Magne Tystad, Gloppen FIL                   | (45) | Hyen        | 07.09.1995 |
| 9:58.11  | (1)    | Jan Frode Seim, IL Fri                      | (59) | Voss        | 07.06.2010 |
| 9:59.01  | (5)V   | Svein Myking, Os TF                         | (33) | Fana        | 11.09.1985 |
| 9:59.41  | (1)    | Atle Nordbotten, Sola FIK                   | (58) | Strandebarm | 08.07.2012 |
| 10:00.10 | (3)MS  | Per Henning Bjerva, Ås IL                   | (68) | Ås          | 29.09.2022 |
|          |        | (80)                                        |      |             |            |
| 10:00.2  |        | Egil Myhre, SK Vidar                        | (39) | Roa         | 04.06.1990 |
| 10:00.5  |        | Johnny Røyrvik, Gloppen FIL                 | (50) | Ørsta       | 25.08.2001 |
| 10:00.7  |        | Arne Innbjo, Haugesund IL                   | (39) | Haugesund   | 24.07.1991 |
| 10:00.72 |        | Sigmund Julshamn, Fræna FIK                 | (41) | Straumsnes  | 14.05.1994 |
| 10:01.32 | (5)MSB | Rune Brustad, Tromsø LK                     | (67) | Tromsø      | 24.06.2020 |
| 10:01.6  |        | Harry Moe, Ørsta IL                         | (35) | Ørsta       | 11.09.1985 |
| 10:01.80 |        | Halvard Ove Olafsen, Lørenskog FIL          | (42) | Jessheim    | 19.08.1992 |
| 10:01.8  | (1)    | Harald Engevik, Stord IL                    | (58) | Leirvik     | 02.04.2008 |
| 10:02.3  |        | Jan Torkelsen, IL Skjalg                    | (29) | Stavanger   | 24.06.1981 |
| 10:02.4  |        | Oddvar Tjelta, Klepp IL                     | (43) | Undheim     | 01.09.1993 |
|          |        | (90)                                        |      |             |            |

|          |        |                                             |      |                 |            |
|----------|--------|---------------------------------------------|------|-----------------|------------|
| 10:05.4  | (1)    | Oddvar Hasle, Sørums IL                     | (22) | Ås              | 31.08.1974 |
| 10:02.58 |        | Bjørn Aanensen, Mandal og Halse IL          | (55) | Søgne           | 21.06.2005 |
| 10:02.8  |        | Gunnar Bjørn Solfield, Tvedestrand T&IF     | (49) | Øyestad         | 23.08.2001 |
| 10:03.5  | (12)   | Arne Hamarsland, IL Gular                   | (33) | Fana            | 04.10.1983 |
| 10:03.7  |        | Jon Udal, Haugesund IL                      | (42) | Haugesund       | 15.06.1994 |
| 10:03.7  | (2)45  | Bjørn Heimdal, Bardu IL                     | (68) | Målselv         | 24.05.2018 |
| 10:03.9  |        | Trygve Strand, Nærbø IL                     | (34) | Nærbø           | 14.08.1985 |
| 10:03.9  | (1)    | Johan Venseth, Markabygda IL                | (65) | Stjørdal        | 15.06.2016 |
| 10:04.3  | (2)    | Håvard Lorange, Strindheim IL               | (65) | Stjørdal        | 15.06.2016 |
| 10:05.0  |        | Anstein Gjengedal, Lørenskog FIL            | (44) | Jessheim        | 31.08.1994 |
|          |        | (100)                                       |      |                 |            |
| 10:05.43 | (1)MS  | Dag Sjøberg, Bækkelagets SK                 | (61) | Ås              | 14.09.2015 |
| 10:06.1  |        | Steinar Stavdal, Nittedal IL                | (41) | Jessheim        | 21.08.1991 |
| 10:06.36 | (11)B  | John Bernes, Osterøy IL                     | (44) | Fana            | 31.07.1996 |
| 10:06.6  |        | Bjørn Moløkken, Raumesnes & Årnes IL        | (43) | Jessheim        | 16.08.1995 |
| 10:06.84 | (2)MS  | Karl Henrik Lilleheier, Ås IL               | (71) | Ås              | 07.06.2021 |
| 10:07.0  |        | Vidar Kalnes, Horten FIK                    | (52) | Borre           | 17.09.2002 |
| 10:07.56 | (1)    | Gjermund H. Alfonsen Urset, IL i BUL-Tromsø | (68) | Tromsø          | 22.05.2019 |
| 10:08.78 | (4)MS  | Ivar Midtskogen, Modum FIK                  | (63) | Nittedal        | 03.06.2017 |
| 10:08.85 | (6)    | Ove Bernes, Osterøy IL                      | (52) | Haukås          | 16.08.2006 |
| 10:09.47 | (1)    | Per Eivind Gurvin, Førde IL                 | (70) | Førde           | 19.08.2023 |
|          |        | (110)                                       |      |                 |            |
| 10:09.91 |        | Arnt Inge Eilertsen, IL Norodd              | (49) | Ulsteinvik      | 17.06.2000 |
| 10:10.2  |        | Kjell Skallist, Larvik FIK                  | (33) | Larvik/Lo       | 23.09.1987 |
| 10:10.34 | (2)MSH | Trygve Brautaset, NTNU                      | (66) | Trondheim/St    | 09.06.2020 |
| 10:10.6  | (2)    | Reidar Hansen, Kjeller IL                   | (24) | Kristiansand    | 17.07.1976 |
| 10:10.75 | (1)    | Arne Olav Sunde, Bækkelagets SK             | (66) | Oslo/Be         | 29.10.2020 |
| 10:11.3  |        | Olav Guldborg, Steinkjer I&FK               | (34) | Stjørdal        | 16.06.1984 |
| 10:12.0  | (1)    | Einar Jakobsen, Follo FIK                   | (50) | Ski             | 24.09.2001 |
| 10:12.5  | (1)    | Håkon Kyllø, IL Dalebrand                   | (63) | Stjørdal        | 19.06.2013 |
| 10:12.9  |        | Odd Tore Bjerkheim, Aurskog-Høland FIL      | (38) | Jessheim        | 19.08.1988 |
| 10:12.9  | (1)    | Tore Tangstad, Mosvik IL                    | (57) | Stjørdal        | 16.06.2010 |
|          |        | (120)                                       |      |                 |            |
| 10:13.2  | (1)    | Roger Melting, Mosvik IL                    | (61) | Stjørdal        | 15.06.2011 |
| 10:13.3  | (1)    | Truls Gundersen, Strindheim IL              | (52) | Stjørdal        | 18.06.2003 |
| 10:13.4  |        | Bjarne Hagen, Lørenskog FIL                 | (33) | Jessheim        | 18.08.1986 |
| 10:13.57 | (6)MSB | Stig Atle Eide, FIL AKS-77                  | (69) | Hatland         | 01.06.2023 |
| 10:13.8  | (2)    | Thorleif Pettersen, Oppsal IF               | (23) | Ås              | 31.08.1974 |
| 10:14.0  |        | John Eyre, Lillehammer IF                   | (35) | Lalm            | 02.06.1985 |
| 10:14.3  | (1)    | Sigbjørn Tønning, Øystese IL                | (44) | Ulvik           | 03.07.1994 |
| 10:14.61 | (4)MS  | Karl-Olaf Høntorp, Oppegård IL              | (73) | Ås              | 21.09.2023 |
| 10:15.2  |        | Steinar Skaret, Lørenskog FIL               | (42) | Jessheim        | 10.08.1993 |
| 10:15.3  |        | Olav Mellesdal, FIL Vossar                  | (29) | Fana            | 03.06.1982 |
|          |        | (130)                                       |      |                 |            |
| 10:15.43 | (12)   | Oddvar Berntsen, Ask Friidrett              | (49) | Fana            | 09.08.2000 |
| 10:15.67 |        | Alf Bjørnen, IL Bjarg                       | (31) | Fana            | 13.05.1982 |
| 10:15.8  | (2)    | Åge Snerting, Nidelv IL                     | (57) | Stjørdal        | 20.06.2007 |
| 10:16.0  | (2)    | Alf Rudolf Bjerknes, Holstad IL             | (25) | Spikkestad      | 19.08.1978 |
| 10:16.0  |        | Klaus Klausen, Lørenskog FIL                | (43) | Jessheim        | 18.08.1993 |
| 10:16.0  | (2)    | Magnar Aksland, FIL AKS-77                  | (43) | Knarvik         | 15.09.1993 |
| 10:16.8  |        | Jacob Nyborg, Skogn IL                      | (34) | Stjørdal        | 16.06.1984 |
| 10:16.9  |        | Ola Sande, Trondheim Døves IL               | (39) | Trondheim/Le    | 12.06.1990 |
| 10:16.93 | (3)MS  | Nils Andre Reinfjord, Sømna IL              | (72) | Vik i Helgeland | 13.07.2023 |
| 10:17.1  |        | Jon Ove Hagen, Askim IF                     | (50) | Askim           | 16.08.2001 |
|          |        | (140)                                       |      |                 |            |
| 10:17.3  | (1)    | Rolf Hernes, Stjørdal FIK                   | (63) | Stjørdal        | 16.06.2015 |
| 10:17.49 | (1)    | Einar Færø, Eikanger IL                     | (56) | Fana            | 30.07.2008 |
| 10:17.5  |        | Øyvind Andersen, Sørums IL                  | (37) | Jessheim        | 21.08.1987 |
| 10:17.93 | (2)    | Ole Kristian Sørland, Bækkelagets SK        | (68) | Oslo/Be         | 29.10.2020 |
| 10:18.2  | (1)    | Kjell Ulltang, Øystese IL                   | (38) | Ulvik           | 12.08.1989 |
| 10:18.5  | (1)    | Helge Brekke, FIL AKS-77                    | (41) | Knarvik         | 28.09.1994 |
| 10:18.6  | (1)    | Kjell Eriksen, Ogndal IL                    | (55) | Stjørdal        | 18.06.2008 |
| 10:18.65 | (2)    | Øystein Eriksen, Ask Friidrett              | (54) | Fana            | 03.09.2008 |
| 10:19.79 | (1)    | Rudi Larsen, Silfar UIL                     | (61) | Alta            | 30.05.2015 |

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

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

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

|         |         |                                            |      |             |            |
|---------|---------|--------------------------------------------|------|-------------|------------|
| 9:24.66 | (1)     | Gunnar Gaulen, FIL AKS-77                  | (41) | Ulvik       | 07.07.1996 |
| 9:30.97 | (3)     | Harald Nygård, FIL AKS-77                  | (51) | Fana        | 07.08.2007 |
| 9:36.47 | (1)     | Paul Dahl, IL Kolbukameratene              | (44) | Lillehammer | 08.06.1999 |
| 9:38.0  |         | Nils Undersaker, Inderøy IL                | (39) | Stjørdal    | 07.06.1995 |
| 9:40.2  | (1)     | Øyvind Trongmo, Korgen IL                  | (53) | Stjørdal    | 17.06.2009 |
| 9:43.0  |         | Jan Kystad, SK Freidig                     | (25) | Stjørdal    | 18.06.1980 |
| 9:43.54 | (2)MS   | Frank Robert Christoffersen, Bodø Bauta LK | (67) | Bodø        | 14.06.2022 |
| 9:46.62 | (15)MSB | Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng               | (67) | Nadderud    | 10.06.2022 |
| 9:48.19 | (5)     | Harald Simmenes, Osterøy IL                | (50) | Fana        | 13.07.2005 |
| 9:51.08 | (6)     | Audun Lavik, Ask Friidrett                 | (44) | Fana        | 22.09.1999 |
|         |         | (10)                                       |      |             |            |

|          |         |                                        |      |                 |            |
|----------|---------|----------------------------------------|------|-----------------|------------|
| 9:56.04  | (1)     | Torstein Svendsen, IK Hind             | (66) | Narvik          | 11.06.2023 |
| 10:00.4  |         | Ingvar Halvorsen, Ullensaker-Sørum FIK | (35) | Jessheim        | 24.08.1990 |
| 10:02.8  | (1)     | Øivinn Berger, Stord T&IL              | (30) | Leirvik         | 25.09.1985 |
| 10:04.04 | (1)     | Atle Nordbotten, IL Skjalg             | (58) | Strandebarm     | 21.06.2015 |
| 10:04.67 | (12)B   | Arne Mjelde, Osterøy IL                | (42) | Fana            | 03.09.1997 |
| 10:04.91 | (3)MS   | Dag Sjøberg, Bækkelagets SK            | (61) | Moss            | 26.06.2016 |
| 10:05.55 | (7)     | Ove Bernes, Osterøy IL                 | (52) | Fana            | 07.06.2009 |
| 10:06.0  | (1)     | Arne Olav Sunde, Bækkelagets SK        | (66) | Oslo/Be         | 04.10.2021 |
| 10:07.7  | (1)MS   | Harald Ødegård, Raumnæs & Årnes IL     | (46) | Lørenfallet     | 10.09.2002 |
| 10:08.2  |         | Tor Haaland, Lørenskog FIL             | (36) | Jessheim        | 20.09.1992 |
|          |         | (20)                                   |      |                 |            |
| 10:09.36 | (2)MS   | Jan Olav Røed, Bodø FIK                | (64) | Bodø            | 04.08.2020 |
| 10:09.70 | (2)MS   | Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK        | (61) | Gjøvik          | 26.05.2018 |
| 10:09.73 | (1)     | Lars Oddvar Hole, FIL Vossar           | (45) | Fana            | 15.08.2001 |
| 10:09.77 | (6)V    | Olav Mellesdal, FIL Vossar             | (29) | Fana            | 11.09.1985 |
| 10:12.4  |         | Bjarne Hagen, Lørenskog FIL            | (33) | Jessheim        | 22.08.1988 |
| 10:14.2  |         | Oddvar Bråthen, Sørum IL               | (31) | Jessheim        | 21.08.1987 |
| 10:14.8  |         | Per Amdahl, Froi IL                    | (33) | Stjørdal        | 09.06.1990 |
| 10:17.0  | (11)    | Arne Brattelid, Mjøsdalen IL           | (37) | Fana            | 28.09.1994 |
| 10:18.3  |         | Viktor Larsen, Sørum IL                | (31) | Jessheim        | 15.08.1986 |
| 10:19.0  |         | Magnus Øgreid, Nærbø IL                | (25) | Egersund        | 20.06.1981 |
|          |         | (30)                                   |      |                 |            |
| 10:19.0  |         | Kurt Stille, Fet FIK                   | (34) | Jessheim        | 24.08.1990 |
| 10:22.61 | (1)     | Øivind Bernes, Osterøy IL              | (58) | Hatland         | 30.06.2014 |
| 10:24.9  |         | Sven-Anton Bunæs, Eidsvoll TF          | (38) | Jessheim        | 18.08.1993 |
| 10:24.9  | (1)     | Asbjørn Sjøseth Jakobsen, Stjørdal FIK | (49) | Stjørdal        | 16.06.2004 |
| 10:25.57 | (13)    | John Bernes, Osterøy IL                | (44) | Fana            | 09.08.2000 |
| 10:27.28 |         | Einar Agard, Kråkstad IL               | (34) | Sofiemyr        | 01.09.1990 |
| 10:27.9  | (1)     | Rolf Hernes, IL Dalebrand              | (63) | Stjørdal        | 13.06.2018 |
| 10:28.7  | (1)     | Olav Tjosås Nordbø, Øystese IL         | (33) | Ulvik           | 12.08.1989 |
| 10:29.5  | (2)     | Håkon Kyllø, IL Dalebrand              | (63) | Stjørdal        | 13.06.2018 |
| 10:30.2  |         | Kaare Mortensen, Larvik FIK            | (36) | Sem             | 18.06.1992 |
|          |         | (40)                                   |      |                 |            |
| 10:30.62 | (1)     | Jørund Hammersvik, Førde IL            | (65) | Førde           | 19.08.2023 |
| 10:30.7  |         | Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL         | (41) | Jessheim        | 19.08.1996 |
| 10:32.37 | (6)     | Arne Innbjø, Haugesund IL              | (39) | Haugesund       | 30.07.1997 |
| 10:32.43 | (8)     | Dag Erichsrud, IL i BUL                | (49) | Nadderud        | 11.06.2004 |
| 10:32.5  | (1)     | Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene        | (48) | Lørenfallet     | 07.09.2004 |
| 10:33.0  | ( )     | Arne Jensen, SK Brann                  | (22) | Bergen          | .1978      |
| 10:33.0  |         | Gunnar Albertsen, Brønnøysund IL       | (31) | Brønnøysund     | 29.09.1986 |
| 10:33.4  | (1)     | Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL      | (22) | Spikkestad      | 19.08.1978 |
| 10:33.4  |         | Odd-Tore Bjerkheim, Aurskog-Høland FIL | (38) | Jessheim        | 18.08.1993 |
| 10:33.9  | (1)     | Magnar Aksland, FIL AKS-77             | (43) | Knarvik         | 19.09.1998 |
|          |         | (50)                                   |      |                 |            |
| 10:33.9  |         | Charles Andersen, Tønsberg FIK         | (11) | Larvik          | 26.05.1999 |
| 10:34.28 | (15)MSB | Terje Olsen, Strindheim IL             | (67) | Trondheim/St    | 04.05.2023 |
| 10:34.66 | (-)     | Einar Færø, Eikanger IL                | (56) | Knarvik         | 01.10.2011 |
| 10:35.0  | (1)     | Roger Melting, Mosvik IL               | (61) | Stjørdal        | 14.06.2017 |
| 10:35.5  |         | Willy Myhre, IL Fram, Skatval          | (32) | Stjørdal        | 13.06.1987 |
| 10:36.0  |         | Svein Osmo, Mo IL                      | (32) | Mo i Rana       | 24.08.1988 |
| 10:36.0  |         | Odd Ivar Storløyen, Lørenskog FIL      | (36) | Jessheim        | 21.08.1991 |
| 10:36.38 | (18)    | Harry Jensvoll, Fana IL                | (40) | Fana            | 29.06.1999 |
| 10:37.1  |         | Arne Fretheim, Blaker IL               | (25) | Jessheim        | 24.08.1981 |
| 10:37.42 | (10)MSB | Magne Aunebakk, IL Varegg              | (62) | Indre Arna      | 20.05.2021 |
|          |         | (60)                                   |      |                 |            |
| 10:38.0  |         | Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF | (49) | Tvedestrand     | 21.08.2004 |
| 10:38.4  |         | Leif Solberg, Sørbråten IL             | (29) | Jessheim        | 20.08.1984 |
| 10:38.59 | (2)     | Olav Hagland, GTI                      | (48) | Stavanger       | 30.05.2007 |
| 10:39.50 | (2)     | Kjell Øygard, Jølster IL               | (62) | Høyen           | 25.07.2018 |
| 10:39.6  |         | Ari Valdemarsson, IL Flint             | (33) | Larvik/Fr       | 16.06.1988 |
| 10:39.85 | (7)MSH  | Johan Henrik Lundbo, Strindheim IL     | (65) | Trondheim/St    | 09.06.2020 |
| 10:40.0  | (2)     | Alf Bjørnen, IL Bjarg                  | (31) | Fana            | 11.09.1986 |
| 10:40.22 | (1)     | Nils Tore Sæterdal, IL Fri             | (67) | Hatland         | 22.08.2022 |
| 10:40.4  | (1)MS   | Knut Hegvold, Strindheim IL            | (61) | Horsham, GBR    | 08.07.2017 |
| 10:40.88 | (1)     | Odd Joar Rognebakke, Tambarskjelvar IL | (63) | Førde           | 25.10.2022 |
|          |         | (70)                                   |      |                 |            |
| 10:41.38 | (6)MS   | Gunnar Ove Thrana, Sømna IL            | (63) | Vik i Helgeland | 12.08.2021 |
| 10:41.48 |         | Arne Ommundsen, Frisinn SK             | (44) | Stavanger       | 19.05.1999 |
| 10:42.0  |         | Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK          | (44) | Stjørdal        | 20.06.2001 |
| 10:42.17 | (1)     | Alf Fjeldstad, FIL AKS-77              | (50) | Knarvik         | 21.04.2005 |
| 10:42.2  | (1)     | Steinar Halvorsen, Stovnerkameratene   | (47) | Lørenfallet     | 10.09.2002 |
| 10:42.4  | (1)     | Kjell Eriksen, Ogdal IL                | (55) | Stjørdal        | 15.06.2011 |
| 10:43.0  |         | Ernst Sølvsberg, Gjøvik FIK            | (42) | Jessheim        | 20.08.1997 |
| 10:43.0  | (1)     | Magne Tystad, Gloppen FIL              | (45) | Høyen           | 14.07.2002 |
| 10:43.2  |         | Arvid Østmo, IL Nybrott                | (35) | .1990           |            |
| 10:43.3  | (1)MS   | Rolf Hexeberg, Raumnæs & Årnes IL      | (51) | Lørenfallet     | 05.09.2006 |
|          |         | (80)                                   |      |                 |            |

|          |       |                                        |      |               |            |
|----------|-------|----------------------------------------|------|---------------|------------|
| 10:43.9  |       | Steinar Stavdal, Nittedal IL           | (41) | Jessheim      | 21.08.1996 |
| 10:44.4  | (2)   | Einar Johan Svendgård, Skogn IL        | (49) | Stjørdal      | 16.06.2004 |
| 10:45.2  | (3)   | Martin Liverød, Sandefjord T&IF        | (19) | Spikkestad    | 19.08.1978 |
| 10:46.0  |       | Eirik Røger, Holmen IF                 | (27) | Oslo/Bi       | 08.09.1982 |
| 10:46.7  |       | Bjørn Ottersen, Ullensaker/Kisa IL     | (35) | Jessheim      | 24.08.1990 |
| 10:46.7  | (1)   | Arvid Syrstad, Skaun IL                | (49) | Støren        | 18.09.2004 |
| 10:47.3  | (2)   | Bård Olav Moen, Strindheim IL          | (54) | Stjørdal      | 17.06.2009 |
| 10:47.4  | (3)   | Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL         | (59) | Stjørdal      | 13.06.2018 |
| 10:47.6  |       | Terje Bang, IL Stjørdals-Blink         | (39) | Stjørdal      | 18.06.1994 |
| 10:47.9  | (8)   | Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL             | (35) | Haukås        | 21.09.1991 |
|          |       | (90)                                   |      |               |            |
| 10:48.0  |       | Tor Sverre Pedersen, Tvedestrand T&IF  | (44) | Lyngmyr       | 21.08.1999 |
| 10:48.17 | (1)   | Bright Strømmen, IL Fri                | (59) | Indre Arna    | 20.05.2015 |
| 10:49.1  |       | Helge Solvang, IL Mogutten             | (38) | Jessheim      | 18.08.1993 |
| 10:49.1  |       | Ole Lutdal, Frosta IL                  | (37) | Stjørdal      | 18.06.1994 |
| 10:49.1  |       | Knut Nordmeland, Steinkjer FIK         | (38) | Stjørdal      | 18.06.1994 |
| 10:49.46 | (1)   | Aksel Øvsthus, Mjøsdalen IL            | (53) | Hatland       | 04.08.2008 |
| 10:49.5  | (1)   | Truls Gundersen, Strindheim IL         | (52) | Stjørdal      | 20.06.2007 |
| 10:49.9  | (1)   | Øystein Hanstveit, Mjøsdalen IL        | (43) | Hatland       | 23.09.2019 |
| 10:50.2  |       | Torger Thirud, Holstad IL              | (22) | Ski           | 04.07.1977 |
| 10:50.7  |       | Knut Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL   | (44) | Jessheim      | 16.08.1999 |
|          |       | (100)                                  |      |               |            |
| 10:51.6  |       | Kolbjørn Skjerve, Ullensaker/Kisa IL   | (37) | Jessheim      | 31.08.1994 |
| 10:51.8  |       | Arne Arnesen, Raumes & Årnes IL        | (44) | Jessheim      | 16.08.1999 |
| 10:51.93 | (20)  | Arthur Brandsdal, Osterøy IL           | (35) | Fana          | 29.08.1990 |
| 10:52.4  | (1)   | Jermund Mikkelsen, Lørenskog FIL       | (43) | Lørenskog     | 22.06.2000 |
| 10:52.4  | (2)   | Harry Magnar Sollie, Byåsen IL         | (43) | Stjørdal      | 19.06.2002 |
| 10:52.7  | (1)   | Hermann M. Storflor, IL Dalebrand      | (51) | Stjørdal      | 18.06.2008 |
| 10:53.67 | (10)  | Alf Hansen, Osterøy IL                 | (43) | Fana          | 29.07.1998 |
| 10:54.3  |       | Helge Bratlien, Sørums IL              | (30) | Lørenfallet   | 13.08.1985 |
| 10:55.2  |       | Oddvar Andersen, Sørums IL             | (37) | Jessheim      | 18.08.1993 |
| 10:55.5  |       | Harald Aanerud, Lørenskog FIL          | (27) | Jessheim      | 22.08.1983 |
|          |       | (110)                                  |      |               |            |
| 10:55.6  |       | Lars Strand, Veldre IL                 | (29) | Romedal       | 03.08.1984 |
| 10:57.8  |       | Sven Olberg, Aurskog-Høland FIL        | (42) | Jessheim      | 18.08.1997 |
| 10:58.26 | (1)   | Gudmund Simonsen, Gjerpen IF           | (55) | Bø i Telemark | 14.06.2011 |
| 10:59.1  |       | Knut Olav Øygard, Jølster IL           | (31) |               | .1988      |
| 10:59.54 | (5)MS | Per Gaute Pettersen, Bodø Bauta LK     | (67) | Bodø          | 14.06.2022 |
| 10:59.76 | (1)   | Morten Straume, IL Gular               | (56) | Fana          | 27.07.2011 |
| 11:00.2  |       | Harald Sør-Reime, Varhaug IL           | (30) | Frøyland      | 24.05.1986 |
| 11:01.2  |       | Leif Kirkerud, Mjøndalen IF            | (27) | Sokna         | 27.08.1983 |
| 11:01.86 | (6)   | Birger Normann Hanstveit, Mjøsdalen IL | (43) | Haukås        | 27.09.1998 |
| 11:01.9  | (1)   | Ivar Egeberg, Blaker IL                | (50) | Lørenfallet   | 04.09.2007 |
|          |       | (120)                                  |      |               |            |
| 11:02.5  |       | Arne Skorge, Lørenskog FIL             | (41) | Jessheim      | 16.08.1999 |
| 11:02.8  | (2)   | Øivind Dahl, Sørums IL                 | (51) | Lørenfallet   | 04.09.2007 |
| 11:03.1  |       | Magnar Holmstad, Josefvatn IL          | (29) |               | .1986      |
| 11:03.2  | (2)   | Steinar Skaret, Lørenskog FIL          | (42) | Lørenskog     | 22.06.2000 |
| 11:03.5  |       | Erik Noraker, Fet FIK                  | (35) | Jessheim      | 24.08.1990 |
| 11:04.1  |       | Fridtjof Fykse, IF Fram, Larvik        | (27) | Larvik        | 14.06.1984 |
| 11:04.8  | (1)   | Bjarne Skumsnes, GTI                   | (54) | Lyefjell      | 28.04.2011 |

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

|          |       |                                             |      |             |            |
|----------|-------|---------------------------------------------|------|-------------|------------|
| 10:32.8  | (8)MS | Ger van Graas, SK Vidar (NED)               | (55) | Stavanger   | 22.07.2010 |
| 10:48.60 | (15)  | Volkmar Kelle, Fossum IF (GER)              | (49) | Oslo/Bi     | 22.09.2008 |
| 10:51.25 | (5)MS | Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF (SWE) | (60) | Lillehammer | 12.09.2015 |

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

|          |        |                                   |      |              |            |
|----------|--------|-----------------------------------|------|--------------|------------|
| 9:49.74  | (5)    | Gunnar Gaulen, FIL AKS-77         | (41) | Haukås       | 22.08.2001 |
| 9:53.38  | (1)    | Kristen Aaby, Sigdal FIK          | (61) | Geithus      | 23.06.2023 |
| 9:55.49  | (2)    | Bjarte Bogstad, IL Gular          | (63) | Geithus      | 23.06.2023 |
| 9:57.2   |        | Nils Undersåker, Inderøy IL       | (39) | Stjørdal     | 16.06.1999 |
| 10:02.93 | (1)MSH | Lars Harald Blikra, Strindheim IL | (60) | Trondheim/St | 09.06.2020 |
| 10:03.93 | (1)    | Harald Nygård, FIL AKS-77         | (51) | Fana         | 17.08.2011 |
| 10:12.9  | (1)    | Leif Onshus, Lillehammer IF       | (29) | Kristiansand | 10.08.1990 |
| 10:16.27 | (1)    | Ragnar Mjelstad, IL Varegg        | (47) | Ravnanger    | 15.06.2007 |
| 10:18.94 | (2)    | Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK   | (61) | Førde        | 25.06.2021 |
| 10:19.29 | (1)    | Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene   | (48) | Tønsberg     | 15.08.2008 |
|          |        | (10)                              |      |              |            |
| 10:20.18 | (1)    | Jan Kystad, SK Freidig            | (25) | Mo i Rana    | 20.07.1985 |
| 10:25.6  | (1)    | Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp  | (21) | Fana         | 28.07.1984 |
| 10:26.95 | (2)    | Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL  | (48) | Tønsberg     | 15.08.2008 |
| 10:28.54 | (1)    | Thorleif Lund, Drøbak-Frogn IL    | (35) | Bismo        | 12.08.1995 |
| 10:29.08 | (1)    | Arne Brattelid, Mjøsdalen IL      | (37) | Florø        | 28.06.1997 |
| 10:30.4  | (1)    | Vidar Rogdo, Buvik IL             | (26) | Trondheim/Le | 29.07.1988 |
| 10:31.21 | (11)   | Arne Mjelde, Osterøy IL           | (42) | Fana         | 07.08.2002 |
| 10:31.8  | (3)    | Thorvald Wilhelmsen, Hokåsen IL   | (12) | Lørenskog    | 01.09.1973 |
| 10:34.00 | (2)    | Kollbjørn Hjertvik, Kårvåg IL     | (51) | Drammen      | 26.08.2011 |
| 10:35.47 | (1)    | Ove Bernes, Mjøsdalen IL          | (52) | Hatland      | 30.06.2014 |
|          |        | (20)                              |      |              |            |

|          |       |                                        |      |                 |            |
|----------|-------|----------------------------------------|------|-----------------|------------|
| 10:36.0  |       | Reidar Hansen, Skedsmo IL              | (24) | Jessheim        | 20.08.1984 |
| 10:37.05 | (2)   | Per Amdahl, Frol IL                    | (33) | Overhalla       | 06.08.1993 |
| 10:38.0  | (2)   | Per Magne Siraas, Selbu IL             | (42) | Stjørdal        | 19.06.2002 |
| 10:38.9  | (2)   | Jakob Kjersem, Vågstranda IL           | (25) | Ålesund         | 07.08.1987 |
| 10:40.08 | (3)   | Erland Madsen, Tynset IF               | (25) | Oslo/Bi         | 08.08.1986 |
| 10:41.1  |       | Oddvar Bråthen, Sørum IL               | (31) | Jessheim        | 21.08.1991 |
| 10:42.1  | (1)   | Tor Holstad, IK Grand                  | (19) | Sandane         | 26.07.1980 |
| 10:42.2  | (2)   | Egil G. Kjenner, IF Hellas             | (29) | Kristiansand    | 10.08.1990 |
| 10:42.8  | (3)   | Oddmund Unhjem, Isfjorden IL           | (30) | Kristiansand    | 10.08.1990 |
| 10:42.88 | (1)   | Harald Ødegård, Raumesnes & Årnes IL   | (46) | Geithus         | 30.06.2006 |
|          |       | (30)                                   |      |                 |            |
| 10:42.9  | (2)   | Bjørn Tvedt, Veldre IL                 | (38) | Steinkjer       | 02.07.1999 |
| 10:43.6  | (2)   | Martin Liverød, Sandefjord T&IF        | (19) | Sandane         | 26.07.1980 |
| 10:44.50 | (4)   | Oddvar Aasen, Lillehammer IF           | (26) | Oslo/Bi         | 08.08.1986 |
| 10:45.45 | (1)   | Øivind Bernes, Mjøsdaalen IL           | (58) | Geithus         | 21.06.2019 |
| 10:45.7  | (4)   | Olav Mellesdal, FIL Vossar             | (29) | Kristiansand    | 10.08.1990 |
| 10:46.4  |       | Magnus Øgreid, Nærbø IL                | (25) | Nærbø           | 06.08.1986 |
| 10:46.40 | (3)   | Ari Valdemarsson, IL Flint             | (33) | Overhalla       | 06.08.1993 |
| 10:47.06 | (2)   | Tor Haaland, Lørenskog FIL             | (36) | Florø           | 28.06.1997 |
| 10:48.56 | (1)   | Øyvind Trongmo, Korgen IL              | (53) | Geithus         | 12.08.2016 |
| 10:49.2  |       | Hans Nordengen, Lørenskog FIL          | (17) | Jessheim        | 24.08.1981 |
|          |       | (40)                                   |      |                 |            |
| 10:49.28 | (2)   | Agnar Skutbergsveen, Veldre Friidrett  | (46) | Geithus         | 30.06.2006 |
| 10:49.54 | (2)   | Olav Støhaug, Orkdal IL                | (32) | Bismo           | 12.08.1995 |
| 10:52.51 | (1)   | Audun Lavik, Ask Friidrett             | (44) | Kristiansand    | 25.06.2004 |
| 10:53.01 | (4)MS | Kjell Øygard, Jølster IL               | (62) | Førde           | 20.08.2022 |
| 10:53.05 | (1)   | Magne Tystad, Gloppen FIL              | (45) | Ravnanger       | 24.06.2005 |
| 10:54.33 | (1)   | Olav Hagland, GTI                      | (48) | Lyefjell        | 29.04.2009 |
| 10:54.49 | (8)MS | Johnny Stensrud, Rygge IL              | (63) | Moss            | 19.04.2023 |
| 10:54.93 | (1)   | Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF | (49) | Moss            | 21.08.2009 |
| 10:54.98 | (2)   | Knut Olav Øygard, Jølster IL           | (31) | Byrkjelo        | 09.08.1991 |
| 10:56.40 | (1)   | Helge Brekke, FIL AKS-77               | (41) | Knarvik         | 08.08.2001 |
|          |       | (50)                                   |      |                 |            |
| 10:56.5  |       | Erling Røe, Steinkjer FIK              | (30) | Stjørdal        | 09.06.1990 |
| 10:56.67 | (1)   | Harry Jensvoll, Fana IL                | (40) | Knarvik         | 10.06.2000 |
| 10:56.8  | (1)   | John Bernes, Osterøy IL                | (44) | Hatland         | 23.10.2005 |
| 10:57.1  | (1)   | Hagbart Vebostad, Strindheim IL        | (41) | Stjørdal        | 15.06.2005 |
| 10:57.50 | (4)   | Aksel Røste, IL Runar                  | (35) | Tønsberg        | 10.08.1996 |
| 10:58.0  | (2)   | Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK          | (44) | Stjørdal        | 15.06.2005 |
| 10:58.1  | (1)   | Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL      | (22) | Stavanger       | 28.08.1982 |
| 10:59.0  | (4)   | Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL     | (16) | Sandane         | 26.07.1980 |
| 10:59.4  | (1)   | Kjell Steinset, Gloppen FIL            | (36) | Høyen           | 16.07.2000 |
| 11:00.26 | (5)   | Ola Tellesbø, Eidanger IL              | (36) | Tønsberg        | 10.08.1996 |
|          |       | (60)                                   |      |                 |            |
| 11:00.7  |       | Oddvar Hasle, Sørum IL                 | (22) | Lørenfallet     | 19.06.1982 |
| 11:01.0  | (1)   | Alf Bjørnen, IL Bjarg                  | (31) | Haukås          | 31.08.1991 |
| 11:02.1  | (1)   | Olav Tjosås Nordbø, Øystese IL         | (33) | Ulvik           | 03.07.1994 |
| 11:04.69 | (1)   | Sigmund Julshamn, Fræna FIK            | (41) | Ørsta           | 07.09.2003 |
| 11:05.67 | (2)   | Oddvar Bråthen, Sørum IL               | (31) | Bjørkelangen    | 07.08.1992 |
| 11:06.0  |       | Harald Aanerud, Lørenskog IL           | (27) | Jessheim        | 21.08.1987 |
| 11:07.7  | (1)   | Hermann M. Storflor, IL Dalebrand      | (51) | Stjørdal        | 20.06.2012 |
| 11:08.29 | (4)   | Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL          | (50) | Drammen         | 26.08.2011 |
| 11:08.6  | (1)   | Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL         | (59) | Stjørdal        | 13.06.2019 |
| 11:09.56 | (2)   | Kåre Ness, Askvoll IL                  | (29) | Haugesund       | 25.08.1989 |
|          |       | (70)                                   |      |                 |            |
| 11:10.82 | (5)   | Arne Fretheim, Sørum IL                | (26) | Oslo/Bi         | 08.08.1986 |
| 11:11.01 | (5)   | Ivar Egeberg, Blaker IL                | (50) | Drammen         | 26.08.2011 |
| 11:11.65 | (3)MS | Gunnar Ove Thrana, Sømna IL            | (63) | Vik i Helgeland | 01.06.2023 |
| 11:11.70 | (4)   | Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett   | (46) | Tønsberg        | 15.08.2008 |
| 11:11.9  | (1)   | Kjell Eriksen, Ogndal IL               | (55) | Stjørdal        | 14.06.2017 |
| 11:12.20 | (1)   | Arvid Syrstad, Skaun IL                | (49) | Trondheim/St    | 01.09.2010 |
| 11:13.24 | (1)   | Jan Monsrud, Kongsvinger IL            | (55) | Knarvik         | 23.06.2017 |
| 11:13.3  | (3)   | Kaare Mortensen, Larvik T&IF           | (36) | Steinkjer       | 02.07.1999 |
| 11:13.34 | (3)   | Kjell Oddvin Navelsaker, Jølster IL    | (54) | Finnfjordbotn   | 26.06.2015 |
| 11:13.77 | (2)   | Arne Horpestad, Undheim IL             | (49) | Lyefjell        | 29.04.2009 |
|          |       | (80)                                   |      |                 |            |
| 11:14.4  |       | Øyvind Vestli, Larvik FIK              | (25) |                 | .1985      |
| 11:15.46 | (1)   | Jens Ole Årdal, Jølster IL             | (60) | Førde           | 25.10.2022 |
| 11:16.86 | (4)V  | Dag Sjøberg, Bækkelaget SK             | (61) | Oslo/Be         | 11.10.2022 |
| 11:17.00 | (4)   | Ingolf Hådem, NTHI                     | (29) | Overhalla       | 06.08.1993 |
| 11:18.5  | (3)   | Anders U. Strand, Volda T&IL           | (24) | Fana            | 28.07.1984 |
| 11:20.58 | (1)   | Aksel Øvsthus, Mjøsdaalen IL           | (53) | Indre Arna      | 07.09.2013 |
| 11:20.64 | (3)   | Arild S. Austrheim, Austrheim IL       | (56) | Knarvik         | 23.06.2017 |
| 11:20.89 | (4)   | Harry Tunestveit, IL Fri               | (43) | Ravnanger       | 24.06.2005 |
| 11:21.2  | (3)   | Harry Magnar Solle, Byåsen IL          | (43) | Stjørdal        | 15.06.2005 |
| 11:21.82 | (3)MS | Bjørge Ruud, Mandal og Halse IL        | (54) | Søgne           | 10.06.2014 |
|          |       | (90)                                   |      |                 |            |

|          |       |                                        |      |                 |            |
|----------|-------|----------------------------------------|------|-----------------|------------|
| 11:21.95 | (7)   | Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL             | (35) | Haukås          | 28.09.1997 |
| 11:22.7  | (1)   | Børre Olsen, IL Driv                   | (63) | Oslo/St         | 09.05.2023 |
| 11:22.99 | (3)   | Bjørn Haugsrud, Veldre IL              | (32) | Bjørkelangen    | 07.08.1992 |
| 11:23.90 | (4)   | Even Løkken, Strindheim IL             | (54) | Finnfjordbotn   | 26.06.2015 |
| 11:24.0  | (1)   | Asbjørn Sjøseth Jakobsen, Stjørdal FIK | (49) | Stjørdal        | 17.06.2009 |
| 11:24.8  | (2)   | Bård Roll, Nidelv IL                   | (57) | Stjørdal        | 14.06.2017 |
| 11:26.44 | (3)   | Eilif Villanger, Ask Friidrett         | (50) | Ravnanger       | 20.06.2014 |
| 11:26.6  | (6)   | Norolf Nilsen, Flekkefjord IF          | (29) | Kristiansand    | 10.08.1990 |
| 11:27.40 | (1)   | Ole-Andre Helgaas, IL i BUL-Tromsø     | (61) | Tromsø          | 12.07.2023 |
| 11:27.9  |       | Odd Tessem, Malm IL                    | (16) | Ski             | 03.09.1977 |
| (100)    |       |                                        |      |                 |            |
| 11:28.16 | (1)   | Birger Helstad, Veldre Friidrett       | (47) | Romedal         | 31.05.2008 |
| 11:29.6  | (1)   | Stein Berget, Lørenskog FIL            | (46) | Lørenskog       | 16.10.2006 |
| 11:30.00 | (3)   | Bjarne Myrvold, Malm IL                | (21) | Mo i Rana       | 20.07.1985 |
| 11:30.1  | (7)   | Harald Sør-Reime, Varhaug IL           | (30) | Kristiansand    | 10.08.1990 |
| 11:30.2  | (1)   | Bright Strømmen, IL Fri                | (59) | Hatland         | 13.05.2019 |
| 11:30.67 | (1)   | Dan Olav Tjessem Meling, GTI           | (45) | Stavanger       | 20.09.2005 |
| 11:32.5  | (1)   | Øivinn Berger, Stord T&IL              | (30) | Leirvik         | 20.04.1990 |
| 11:32.6  | (1)   | Einar Færø, Eikanger IL                | (56) | Ostereidet      | 20.06.2017 |
| 11:33.1  | (4)   | Torbjørn Wiggen, Stjørdal FIK          | (41) | Stjørdal        | 19.06.2002 |
| 11:34.4  | (5)   | Terje Bang, Stjørdal FIK               | (39) | Stjørdal        | 19.06.2002 |
| (110)    |       |                                        |      |                 |            |
| 11:35.2  | (4)   | Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking, Bergen | (21) | Fana            | 28.07.1984 |
| 11:35.5  |       | Svein Arnold Ovesen, Malm IL           | (28) |                 | 1988       |
| 11:35.97 | (1)   | Inge Vinje, Tønsberg FIK               | (45) | Tønsberg        | 08.07.2009 |
| 11:36.06 | (3)   | Arne Hamarsland, IL Gular              | (33) | Haukås          | 30.09.1995 |
| 11:36.2  |       | Sigurd Kårstad, Raumnnes & Årnes IL    | (23) | Jessheim        | 20.08.1984 |
| 11:36.51 | (2)   | Tore Michael Engen, Nord-Odal IL       | (58) | Geithus         | 21.06.2019 |
| 11:37.6  | (2)   | Torbjørn Rolseth, Forra IL             | (46) | Stjørdal        | 18.06.2008 |
| 11:38.7  | (3)   | Tor Arne Stenhaug, Sørums IL           | (48) | Lørenfallet     | 07.09.2010 |
| 11:38.79 | (3)   | Alf Hansen, Nidelv IL                  | (43) | Kristiansand    | 25.06.2004 |
| 11:38.96 | (1)   | Dag Erichsrud, Oslostudentenes IK      | (49) | Oslo/St         | 10.08.2009 |
| (120)    |       |                                        |      |                 |            |
| 11:39.5  |       | Helge Tveføtrud, Vikersund IF          | (15) | Spikkestad      | 19.08.1978 |
| 11:39.9  |       | Kåre Strøm, Romedal IL                 | (21) | Ottestad        | 05.08.1983 |
| 11:40.5  |       | Kåre Mikkelsen, Veldre IL              | (26) | Brumunddal      | 02.09.1989 |
| 11:40.63 | (4)MS | Leif Magne Øvrebust, Sømna IL          | (63) | Vik i Helgeland | 01.06.2023 |
| 11:40.7  | (5)   | Rolf Brennskag, Skogn IL               | (45) | Stjørdal        | 15.06.2005 |
| 11:41.1  |       | Reidar Kristiansen, SK Oslo-Ørn        | (26) | Oslo/La         | 03.06.1986 |
| 11:41.2  | (1)   | Halvor Hoveid, NTNUI                   | (51) | Stjørdal        | 16.06.2015 |
| 11:42.0  |       | Andres Bergo, IL Koll                  | (24) | Jessheim        | 18.08.1986 |
| 11:43.0  | (5)   | Arve Myrvold, Ringerike FIK            | (16) | Sandane         | 26.07.1980 |
| 11:44.1  |       | Lorents Heimdal, Sparbu IL             | (19) | Stjørdal        | 12.06.1982 |
| (130)    |       |                                        |      |                 |            |
| 11:44.3  |       | Reidulf Frøysa, Hareid IL              | (21) | Hareid          | 16.06.1984 |
| 11:44.66 | (1)   | Øystein Eriksen, Ask Friidrett         | (54) | Ravnanger       | 01.08.2018 |
| 11:44.84 | (2)   | Bjørn Jegersen, Ognndal IL             | (43) | Trondheim/Da    | 30.08.2003 |

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

|          |       |                                     |      |               |            |
|----------|-------|-------------------------------------|------|---------------|------------|
| 10:45.10 | (1)   | Gunnar Gaulen, FIL AKS-77           | (41) | Geithus       | 30.06.2006 |
| 10:50.99 | (4)MS | Ivar Sandø, BFG Bergen LK           | (53) | Indre Arna    | 14.10.2020 |
| 10:59.64 | (1)   | Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL    | (48) | Byrkjelo      | 09.08.2013 |
| 10:59.85 | (1)   | Tor Holstad, Bodø & Omegns IF       | (19) | Mo i Rana     | 20.07.1985 |
| 11:01.28 | (1)   | Vidar Rogdo, Buivik IL              | (26) | Byrkjelo      | 09.08.1991 |
| 11:02.65 | (1)   | Leif Onshus, Lillehammer IF         | (29) | Tønsberg      | 10.08.1996 |
| 11:04.52 | (1)   | Bjørn Tvedt, Veldre IL              | (38) | Stjørdal      | 01.08.2003 |
| 11:05.0  |       | Tormod Haugan, Malvik IL            | (20) | Stjørdal      | 15.06.1985 |
| 11:05.20 | (1)   | Olav Støhaug, Orkdal IL             | (32) | Florø         | 28.06.1997 |
| 11:06.2  | (1)   | Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp    | (21) | Trondheim/Le  | 29.07.1988 |
| (10)     |       |                                     |      |               |            |
| 11:09.1  | (2)   | Konrad Sæthre, Orkanger IF          | (23) | Trondheim/Le  | 29.07.1988 |
| 11:09.19 | (1)   | Harald Nygård, FIL AKS-77           | (51) | Knarvik       | 22.09.2016 |
| 11:10.4  | (1)   | Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL  | (16) | Steinkjer     | 25.07.1981 |
| 11:11.4  |       | Willy Wikan, Ognndal IL             | (40) | Steinkjer     | 23.09.2006 |
| 11:11.5  | (1)   | Hans Nordengen, Hurdal IL           | (17) | Lillehammer   | 20.08.1983 |
| 11:14.20 | (1)   | Eilif Villanger, Ask Friidrett      | (50) | Finnfjordbotn | 26.06.2015 |
| 11:14.25 | (1)   | Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL | (46) | Drammen       | 26.08.2011 |
| 11:14.90 | (2)   | Ingolf Hådem, NTHI                  | (29) | Tønsberg      | 10.08.1996 |
| 11:15.58 | (1)   | Øystein Eriksen, Ask Friidrett      | (54) | Ravnanger     | 03.08.2020 |
| 11:18.1  |       | Ari Valdemarsson, IL Flint          | (33) | Larvik/Lo     | 26.05.1999 |
| (20)     |       |                                     |      |               |            |

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

|          |       |                                        |      |               |            |
|----------|-------|----------------------------------------|------|---------------|------------|
| 11:18.8  | (1)   | Hagbart Vebostad, Strindheim IL        | (41) | Stjørdal      | 14.06.2006 |
| 11:23.47 | (1)   | Ragnar Jakobsen, Kristiansands IF      | (43) | Tønsberg      | 15.08.2008 |
| 11:23.8  | (3)   | Kristian Skarsvåg, Gjerdum IL          | (22) | Trondheim/Le  | 29.07.1988 |
| 11:27.1  |       | Lornts Heimdal, Sparbu IL              | (19) | Stjørdal      | 16.06.1984 |
| 11:27.55 | (1)   | Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene        | (48) | Geithus       | 12.08.2016 |
| 11:29.0  | (1)   | Ove Bernes, Mjøsdalen IL               | (52) | Hatland       | 23.09.2019 |
| 11:29.6  | (3)   | Arve Myrvold, Ringerike FIK            | (16) | Fana          | 28.07.1984 |
| 11:29.61 | (1)   | John Bernes, Osterøy IL                | (44) | Hatland       | 10.10.2009 |
| 11:29.74 | (2)   | Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett   | (46) | Drammen       | 26.08.2011 |
| 11:29.8  | (2)   | Anders Solemsløy, SK Wing              | (15) | Steinkjer     | 25.07.1981 |
|          |       | (30)                                   |      |               |            |
| 11:30.96 | (1)   | Magne Tystad, Gloppen FIL              | (45) | Florø         | 13.08.2010 |
| 11:31.4  |       | Tor Haaland, Lørenskog FIL             | (36) | Lørenskog     | 20.09.2001 |
| 11:32.0  |       | Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL      | (22) | Nadderud      | 04.07.1987 |
| 11:32.9  |       | Harald Logstein, Rana FIK              | (26) | Mo i Rana     | 28.08.1991 |
| 11:34.00 | (2)   | Jan Kystad, SK Freidig                 | (25) | Byrkjelo      | 09.08.1991 |
| 11:36.9  | (4)   | Odd Tessem, Malm IL                    | (16) | Steinkjer     | 25.07.1981 |
| 11:36.96 | (1)   | Harry Jensvoll, IL Gular               | (40) | Ravnanger     | 24.06.2005 |
| 11:37.3  | (1)   | Vemund Wemundstad, Stadsbygd IL        | (40) | Lørenfallet   | 06.09.2005 |
| 11:37.72 | (1)   | Kjell Oddvin Navelsaker, Jølster IL    | (54) | Geithus       | 21.06.2019 |
| 11:38.74 | (2)   | Even Løkken, Strindheim IL             | (54) | Geithus       | 21.06.2019 |
|          |       | (40)                                   |      |               |            |
| 11:40.05 | (4)   | Ivar Arnfinn Hjelseth, IL Norodd       | (46) | Drammen       | 26.08.2011 |
| 11:40.67 | (2)   | Arne Mjelde, Osterøy IL                | (42) | Tønsberg      | 15.08.2008 |
| 11:41.08 | (2)   | Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL          | (50) | Finnfjordbotn | 26.06.2015 |
| 11:41.99 | (3)   | Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF | (49) | Geithus       | 12.08.2016 |
| 11:43.0  | (2)   | Bjørn Jegersen, Ognadal IL             | (43) | Stjørdal      | 18.06.2008 |
| 11:44.32 | (3)   | Dan Olav Tjessem Meling, GTI           | (45) | Byrkjelo      | 09.08.2013 |
| 11:44.9  | (2)   | Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK          | (44) | Stjørdal      | 16.06.2010 |
| 11:45.11 | (1)   | Jan Monsrud, Kongsvinger IL            | (55) | Førde         | 25.06.2021 |
| 11:45.5  | (1)   | Alf Bjørnen, FIK BFG Fana              | (31) | Knarvik       | 15.06.1996 |
| 11:46.11 | (1)   | Willy Åge Haugen, IK Våg               | (37) | Askim         | 28.06.2002 |
|          |       | (50)                                   |      |               |            |
| 11:46.21 | (2)   | Aksel Røste, IL Runar                  | (35) | Askim         | 28.06.2002 |
| 11:47.0  | (-)   | Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL             | (35) | Haukås        | 30.10.2002 |
| 11:47.03 | (2)   | Even Løkken, Strindheim IL             | (54) | Førde         | 25.06.2021 |
| 11:49.0  |       | Reidulf Frøysa, Hareid IL              | (21) | Ørsta         | 31.05.1986 |
| 11:50.5  | (3)   | Harry Magnar Sollie, Byåsen IL         | (43) | Stjørdal      | 17.06.2009 |
| 11:50.83 | (1)   | Kjell Steinset, Jølster IL             | (36) | Kristiansand  | 25.06.2004 |
| 11:51.08 | (4)   | Per Amdahl, Frol IL                    | (33) | Oslo/St       | 07.08.1998 |
| 11:53.1  | (3)   | Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL      | (41) | Stjørdal      | 18.06.2008 |
| 11:54.40 | (3)   | Arvid Syrstad, Skaun IL                | (49) | Finnfjordbotn | 26.06.2015 |
| 11:56.1  |       | Odd Iversen, Nordre Eidsvoll IL        | (18) | Jessheim      | 22.08.1983 |
|          |       | (60)                                   |      |               |            |
| 11:57.63 | (4)   | Per Laksfors, Strindheim IL            | (49) | Finnfjordbotn | 26.06.2015 |
| 11:58.7  | (1)   | Olaf Lydvo, IL Nybrott                 | (40) | Stjørdal      | 15.06.2005 |
| 11:59.6  | (1)   | Halvor Hoveid, NTNUI                   | (51) | Stjørdal      | 13.06.2018 |
| 12:00.17 | (1)   | Alf Fjeldstad, FIL AKS-77              | (50) | Knarvik       | 23.06.2017 |
| 12:02.73 | (1)   | Johan Bergersen, Osterøy IL            | (46) | Knarvik       | 01.10.2011 |
| 12:03.9  | (1)   | Arvid Valøen, Steinkjer FIK            | (39) | Stjørdal      | 16.06.2004 |
| 12:05.2  |       | Harald Aanerud, Lørenskog FIL          | (27) | Jessheim      | 18.08.1993 |
| 12:05.3  | (1)   | Aksel Øvsthus, Mjøsdalen IL            | (53) | Hatland       | 13.05.2019 |
| 12:06.0  | (1)   | Hjalmar Schiøtz, Tønsberg FIK          | (49) | Tønsberg      | 04.10.2014 |
| 12:06.9  | (1)   | Hans Harald Bjerger, Halden IL         | (37) | Halden        | 23.09.2003 |
|          |       | (70)                                   |      |               |            |
| 12:07.84 | (1)   | Kaare Mortensen, Larvik T&IF           | (36) | Tønsberg      | 05.08.2004 |
| 12:07.9  |       | Henrik Østvand, Namdalseid IL          | (23) |               | .1988      |
| 12:09.3  |       | Bjarne Myrvold, Malm IL                | (21) | Steinkjer     | 27.08.1986 |
| 12:10.25 | (4)   | Alf Hansen, Nidelv IL                  | (43) | Tønsberg      | 15.08.2008 |
| 12:10.85 | (1)   | Hermann M. Storflor, IL Dalebrand      | (51) | Stjørdal      | 17.09.2016 |
| 12:11.0  | (5)   | Ottar Andersen, Mo IL                  | (16) | Steinkjer     | 25.07.1981 |
| 12:11.1  |       | Oddvar Bråten, Sørums IL               | (31) | Jessheim      | 19.08.1996 |
| 12:12.17 | (1)   | Anders K. Strand, Volda T&IL           | (24) | Haugesund     | 25.08.1989 |
| 12:12.41 | (1)   | Arne Horpestad, Undheim IL             | (49) | Lyefjell      | 13.05.2014 |
| 12:13.1  | (2)   | Peter Wilhelm Kildal, Haga IF          | (41) | Lørenfallet   | 05.09.2006 |
|          |       | (80)                                   |      |               |            |
| 12:13.5  |       | Olaf Stavlund, Verdal IL               | (18) | Stjørdal      | 16.06.1984 |
| 12:13.73 | (5)   | Ole Eivind Nielsen, Ski IL             | (45) | Drammen       | 26.08.2011 |
| 12:13.91 | (5)   | John Erik Hoel, Tønsberg FIK           | (43) | Tønsberg      | 15.08.2008 |
| 12:15.1  | (1)   | Torbjørn Rolseth, Forra IL             | (46) | Stjørdal      | 20.06.2012 |
| 12:16.6  | (4)MS | Skjalg Duesund, IF Klipetussen         | (48) | Husnes        | 27.07.2014 |
| 12:17.60 | (1)   | Inge Vinje, Tønsberg FIK               | (45) | Tønsberg      | 13.05.2014 |
| 12:18.6  | (4)   | Lars Øye, Oppdal FIK                   | (19) | Fana          | 28.07.1984 |
| 12:18.98 | (1)   | John Svahn, Øystese IL                 | (44) | Strandebarm   | 05.07.2009 |
| 12:19.0  |       | Norolf Nilsen, Flekkefjord IF          | (29) | Vanse         | 23.08.1997 |
| 12:19.9  |       | Andres Berge, IL Koll                  | (24) | Jessheim      | 21.08.1991 |
|          |       | (90)                                   |      |               |            |

|          |      |                                            |      |              |            |
|----------|------|--------------------------------------------|------|--------------|------------|
| 12:21.6  | (4)  | Rolf Brennskag, Skogn IL                   | (45) | Stjørdal     | 16.06.2010 |
| 12:21.9  | (1)  | Håkon Foss Nilsen, T&F Viking, Bergen      | (21) | Hatland      | 04.07.1987 |
| 12:24.1  | (1)  | Odd Langgård, Skedsmo SK                   | (35) | Lørenfallet  | 10.09.2002 |
| 12:24.3  |      | Einar Evensen, Sørums IL                   | (21) | Jessheim     | 19.08.1986 |
| 12:24.5  | (5)  | Fritjof Krohn, IL Molde-Olymp              | (21) | Fana         | 28.07.1984 |
| 12:24.6  | (1)  | Bård Roll, Nidelv IL                       | (57) | Stjørdal     | 17.08.2022 |
| 12:25.25 | (10) | Sigurd Henriksen, IL Fri                   | (40) | Haukås       | 16.08.2006 |
| 12:26.0  | (5)  | Vidar Morten Vikan, Skogn IL               | (45) | Stjørdal     | 16.06.2010 |
| 12:26.27 | (4)  | Olav Hagland, GTI                          | (48) | Ravnanger    | 20.06.2014 |
| 12:27.7  | (2)  | Truls Gundersen, Strindheim IL             | (52) | Stjørdal     | 14.06.2017 |
|          |      | (100)                                      |      |              |            |
| 12:28.27 | (1)  | Torbjørn Eiken, Nykirke IF                 | (53) | Ski          | 12.06.2019 |
| 12:30.9  |      | Magnus Øgreid, Nærbø IL                    | (25) | Klepp        | 22.06.1991 |
| 12:30.9  | (2)  | Ragnar Berg Johnsen, Romerike Runners Team | (43) | Lørenfallet  | 07.09.2010 |
| 12:34.5  | (2)  | Helge Tveføtrud, Vikersund IF              | (15) | Stavanger    | 28.08.1982 |
| 12:36.4  | (6)  | Sigmund Husdal, Eikanger IL                | (18) | Fana         | 28.07.1984 |
| 12:37.51 | (1)  | Ivar Egeberg, Blaker IL                    | (50) | Ski          | 08.06.2016 |
| 12:39.8  | (1)  | Ole Lutdal, Frosta IL                      | (37) | Stjørdal     | 19.06.2002 |
| 12:40.0  | (4)  | Svein Hegge, Byåsen IL                     | (23) | Trondheim/Le | 29.07.1988 |
| 12:40.5  | (2)  | Magnus Løkvik, Malvik IL                   | (40) | Stjørdal     | 15.06.2005 |
| 12:40.72 | (3)  | Bjørn Haugsrud, Veldre IL                  | (32) | Florø        | 28.06.1997 |
|          |      | (110)                                      |      |              |            |
| 12:40.94 | (3)  | Oddvar Berntsen, Ask Friidrett             | (49) | Knarvik      | 23.06.2017 |
| 12:41.9  | (4)  | Bård Gunnar Rødde, Lånke IL                | (46) | Stjørdal     | 15.06.2011 |
| 12:42.07 | (2)  | Kåre Ness, Askvoll IL                      | (29) | Bismo        | 12.08.1995 |
| 12:42.8  | (1)  | Peter Wilhelm Kildal, Haga IF              | (41) | Lørenfallet  | 09.09.2008 |
| 12:45.3  | (2)  | Torbjørn Wiggen, Stjørdal FIK              | (41) | Stjørdal     | 20.06.2007 |
| 12:46.17 | (3)  | Bjarne Martin Gausvik, Eikanger IL         | (54) | Førde        | 25.06.2021 |
| 12:47.3  | (6)  | Egil Arne Grønseth, Hegra IL               | (41) | Stjørdal     | 18.06.2008 |
| 12:49.5  | (5)  | Morten Lossius, SK Wing                    | (23) | Trondheim/Le | 29.07.1988 |
| 12:49.83 | (3)  | Tore S. Rasmussen, T&F Viking              | (37) | Kristiansand | 25.06.2004 |
| 12:49.9  | (5)  | Odd Martinsen, IL Stjørdals-Blink          | (42) | Stjørdal     | 17.06.2009 |
|          |      | (120)                                      |      |              |            |

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

|          |     |                               |      |         |            |
|----------|-----|-------------------------------|------|---------|------------|
| 11:48.28 | (1) | Ger van Graas, SK Vidar (NED) | (55) | Geithus | 23.06.2023 |
|----------|-----|-------------------------------|------|---------|------------|

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

|          |       |                                       |      |              |            |
|----------|-------|---------------------------------------|------|--------------|------------|
| 10:43.13 | (1)   | Ivar Sandø, BFG Bergen LK             | (53) | Indre Arna   | 14.08.2023 |
| 11:26.3  | (1)   | Gudmund Straume, Drangedal IL         | (18) | Trondheim/Le | 29.07.1988 |
| 11:35.39 | (1)   | Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp      | (21) | Byrkjelo     | 09.08.1991 |
| 11:38.85 | (1)   | Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett         | (38) | Romedal      | 31.05.2008 |
| 11:43.21 | (1)   | Ari Valdemarsson, IL Flint            | (33) | Tønsberg     | 03.09.2003 |
| 11:45.58 | (1)   | Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL    | (16) | Oslo/Bi      | 08.08.1986 |
| 11:48.01 | (1)   | Eilif Villanger, Ask Friidrett        | (50) | Hatland      | 21.09.2020 |
| 11:52.28 | (2)   | Arve Myrvold, Ringerike FIK           | (16) | Oslo/Bi      | 08.08.1986 |
| 11:52.3  | (1)   | Hans Nordengen, Hurdal IL             | (17) | Ålesund      | 07.08.1987 |
| 11:54.99 | (3)   | Anders Solemsløk, SK Wing             | (15) | Oslo/Bi      | 08.08.1986 |
|          |       | (10)                                  |      |              |            |
| 11:59.65 | (1)   | Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&F | (49) | Geithus      | 21.06.2019 |
| 12:02.45 | (9)MS | John Bernes, Osterøy IL               | (44) | Indre Arna   | 09.09.2015 |
| 12:08.15 | (1)   | Jakob Kjersem, Ålesund FIK            | (25) | Bismo        | 12.08.1995 |
| 12:08.34 | (1)   | Arne Mjelde, Osterøy IL               | (42) | Hatland      | 22.09.2012 |
| 12:08.5  | (1)   | Hagbart Vebostad, Strindheim IL       | (41) | Stjørdal     | 15.06.2011 |
| 12:08.8  | (2)   | Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL     | (41) | Stjørdal     | 15.06.2011 |
| 12:09.82 | (1)   | Harald Eriksen, Hof IL                | (20) | Bjørkelangen | 07.08.1992 |
| 12:13.24 | (1)   | Aksel Røste, IL Runar                 | (35) | Geithus      | 30.06.2006 |
| 12:14.37 | (1)   | Alf Harbitz, Northern Runners         | (52) | Tromsø       | 19.08.2022 |
| 12:14.60 | (1)   | Harald Logstein, Rana FIK             | (26) | Tønsberg     | 10.08.1996 |
|          |       | (20)                                  |      |              |            |
| 12:16.5  | (1)   | Hjalmar Schiøtz, Tønsberg FIK         | (49) | Tønsberg     | 24.10.2020 |
| 12:16.66 | (1)   | John Bernes, Osterøy IL               | (44) | Hatland      | 18.08.2014 |
| 12:18.0  | (1)   | Svein Arnold Ovesen, Malm IL          | (28) | Steinkjer    | 02.07.1999 |
| 12:18.59 | (1)   | Dan Olav Tjessem Meling, GTI          | (45) | Stavanger/St | 11.06.2015 |
| 12:18.61 | (1)   | Harald Nygård, FIL AKS-77             | (51) | Geithus      | 23.06.2023 |
| 12:25.24 |       | Arne Sollid, Gloppen FIL              | (24) | Florø        | 05.06.1994 |
| 12:25.3  |       | Kristian Skarsvåg, Gjerdrum IL        | (22) | Jessheim     | 19.08.1992 |
| 12:25.97 | (2)   | Arne Brattelid, Mandal og Halse IL    | (37) | Moss         | 21.08.2009 |
| 12:28.6  | (1)   | Truls Stenmark, Moss IL               | (13) | Fana         | 28.07.1984 |
| 12:30.27 | (2)   | Gunnar Gaulen, FIL AKS-77             | (41) | Byrkjelo     | 09.08.2013 |
|          |       | (30)                                  |      |              |            |

|                                           |       |                                         |      |               |            |
|-------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|------|---------------|------------|
| 12:31.16                                  | (1)   | Vidar Rogdo, Buvik IL                   | (26) | Florø         | 28.06.1997 |
| 12:32.7                                   | (2)   | Eldar Hagen, Stabæk IF                  | (18) | Kristiansand  | 10.08.1990 |
| 12:33.8                                   | (1)   | Ingolf Hådem, NTNUI                     | (29) | Stjørdal      | 18.06.2003 |
| 12:33.8                                   | (1)   | Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK           | (44) | Stjørdal      | 16.06.2015 |
| 12:34.1                                   | (1)   | Halvor Hoveid, NTNUI                    | (51) | Stjørdal      | 07.06.2023 |
| 12:38.6                                   | (4)   | Bjørn Vestnes, Emblem IL                | (17) | Ålesund       | 07.08.1987 |
| 12:38.68                                  | (1)   | Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL      | (46) | Knarvik       | 23.06.2017 |
| 12:41.2                                   | (2)   | Per Amdahl, Frol IL                     | (33) | Stjørdal      | 18.06.2003 |
| 12:42.22                                  | (3)   | Trygve Refsnes, Sola IL                 | (19) | Byrkjelo      | 09.08.1991 |
| 12:42.47                                  | (2)MS | Olav Hagland, GTI                       | (48) | Sandnes       | 29.09.2020 |
| (40)                                      |       |                                         |      |               |            |
| 12:44.32                                  | (1)   | Birger Normann Hanstveit, Mjøsdaalen IL | (43) | Ravnanger     | 20.06.2014 |
| 12:45.7                                   | (2)   | Harry Magnar Sollie, Byåsen IL          | (43) | Stjørdal      | 19.06.2013 |
| 12:50.9                                   | (1)   | Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene         | (48) | Oslo/St       | 28.09.2021 |
| 12:51.4                                   |       | Morten Lossius, Hitra FIK               | (23) |               | 27.08.1994 |
| 12:52.9                                   |       | Olaf Stavlund, Verdal FIK               | (18) |               | .1988      |
| 12:53.35                                  | (1)   | Eivind Nybakken, Lillehammer IF         | (50) | Førde         | 25.06.2021 |
| 12:53.62                                  | (1)   | Magne Tystad, Gloppen FIL               | (45) | Finnfjordbotn | 26.06.2015 |
| 12:54.2                                   | (1)   | Odd Ivar Storløkken, Lørenskog FIL      | (36) | Lørenskog     | 16.10.2006 |
| 12:58.24                                  | (1)   | Johan Bergersen, Ask Friidrett          | (46) | Knarvik       | 01.10.2016 |
| 13:00.20                                  | (4)   | Inge Vinje, Tønsberg FIK                | (45) | Tønsberg      | 13.05.2015 |
| (50)                                      |       |                                         |      |               |            |
| 13:01.4                                   | (2)   | Torbjørn Rolseth, Forra IL              | (46) | Stjørdal      | 15.06.2016 |
| 13:05.8                                   | (1)   | Kaare Mortensen, Larvik T&IF            | (36) | Larvik/Lo     | 03.09.2008 |
| 13:10.32                                  | (1)   | Arne Hamarsland, IL Gular               | (33) | Knarvik       | 02.10.2007 |
| 13:11.5                                   |       | Harald Aanerud, Lørenskog FIL           | (27) | Jessheim      | 18.08.1997 |
| 13:14.17                                  | (5)   | Reidulf Frøysa, Hareid IL               | (21) | Byrkjelo      | 09.08.1991 |
| 13:15.0                                   | (6)V= | Nils Valestrand, Osterøy IL             | (11) | Knarvik       | 20.08.1983 |
| 13:18.18                                  | (1)   | Sigurd Henriksen, IL Fri                | (40) | Indre Arna    | 02.10.2010 |
| 13:18.26                                  | (6)   | Sigmund Husdal, Eikanger IL             | (18) | Byrkjelo      | 09.08.1991 |
| 13:19.0                                   |       | Mads Danielsen, Tvedestrand T&IF        | (29) | Lyngmyr       | 21.08.1999 |
| 13:20.0                                   | (1)   | Rudolf Nilsen, IK Grane Arendal         | (12) | Lillehammer   | 21.08.1983 |
| (60)                                      |       |                                         |      |               |            |
| 13:22.3                                   | (3)   | Egil Arne Grønseth, Hegra IL            | (41) | Stjørdal      | 15.06.2011 |
| 13:24.2                                   | (1)   | Ragnvald Næsje, Mo IL                   | (11) | Steinkjer     | 25.07.1981 |
| 13:25.9                                   | (1)   | Lars Kalvik, IL Norna-Salhus            | (14) | Knarvik       | 15.09.1984 |
| 13:28.3                                   | (1)   | Arvid Syrstad, Skaun IL                 | (49) | Stjørdal      | 13.06.2019 |
| 13:28.8                                   | (1)   | Willy Åge Haugen, IK Våg                | (37) | Vågsbygd      | 09.09.2007 |
| 13:33.96                                  | (4)   | Per Magne Skaar, IL Gular               | (47) | Knarvik       | 23.06.2017 |
| 13:34.2                                   | (4)   | Torbjørn Wiggen, Stjørdal FIK           | (41) | Stjørdal      | 15.06.2011 |
| 13:34.43                                  | (1)   | Alf Fjeldstad, FIL AKS-77               | (50) | Os            | 25.09.2021 |
| 13:37.6                                   | (1)   | Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL        | (34) | Lørenfallet   | 07.09.2004 |
| 13:38.6                                   | (4)   | Rolf Brennskag, Skogn IL                | (45) | Stjørdal      | 15.06.2016 |
| (70)                                      |       |                                         |      |               |            |
| 13:42.72                                  | (3)   | Gustav Erling Karlsen, Byåsen IL        | (42) | Finnfjordbotn | 26.06.2015 |
| 13:42.9                                   |       | Petter Green, IL Stjørdals-Blink        | (12) | Stjørdal      | 16.06.1984 |
| 13:43.8                                   |       | Borger Hansen, Sørums IL                | (22) | Jessheim      | 19.08.1992 |
| 13:44.0                                   | (1)   | Olaf Lydvo, IL Nybrott                  | (40) | Stjørdal      | 16.06.2010 |
| 13:46.7                                   | (5)   | Odd Martinsen, IL Stjørdals-Blink       | (42) | Stjørdal      | 20.06.2012 |
| 13:46.73                                  | ***   | Knut Austlid, Veldre IL                 | (31) | Bismo         | 03.08.2001 |
| 13:48.00                                  | (4)   | Harry Tunestveit, IL Fri                | (43) | Byrkjelo      | 09.08.2013 |
| 13:49.9                                   | (5)   | Ivar Aandahl, Strindheim IL             | (43) | Stjørdal      | 15.06.2016 |
| 13:50.8                                   |       | Reidar Gran, Inderøy IL                 | (18) | Stjørdal      | 18.06.1988 |
| 13:51.0                                   | (2)   | John Jonassen, IL Norodd                | (31) | Kristiansund  | 26.09.2002 |
| (80)                                      |       |                                         |      |               |            |
| 13:51.6                                   |       | Helge Isaksen, Oslo IL                  | (15) | Oslo/Bi       | 27.09.1989 |
| 13:53.1                                   | (1)   | Håkon Strand, Ringerike FIK             | (09) | Grong         | 26.08.1979 |
| 13:53.7                                   |       | Kjell Egge, IL Flint                    | (25) | Larvik/Lo     | 19.06.1996 |
| 13:56.2                                   | (7)MS | Gunvald Gundersen, IF Klypetussen       | (42) | Husnes        | 27.07.2014 |
| 13:58.9                                   | (2)   | Ole Lutdal, Frosta IL                   | (37) | Stjørdal      | 16.06.2010 |
| Utenlandsk statsborger / Foreign citizen: |       |                                         |      |               |            |
| 13:08.27                                  | (2)MS | Volkmar Kelle, Fossum IF (GER)          | (49) | Asker         | 26.08.2019 |

\*\*\* - 3400m

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

|          |     |                                |      |              |            |
|----------|-----|--------------------------------|------|--------------|------------|
| 12:27.81 | (1) | Knut Austlid, Veldre Friidrett | (31) | Geithus      | 30.06.2006 |
| 12:56.55 | (1) | Trygve Refsnes, Sola IL        | (19) | Tønsberg     | 10.08.1996 |
| 12:57.80 | (1) | Gudmund Straume, Drangedal IL  | (18) | Overhalla    | 06.08.1993 |
| 12:58.6  | (1) | Truls Stenmark, Moss IL        | (13) | Trondheim/Le | 29.07.1988 |
| 13:03.08 | (1) | Alf Igesund, IL Gular          | (27) | Askim        | 28.06.2002 |
| 13:05.3  | (1) | Per Magne Siraas, Selbu IL     | (42) | Stjørdal     | 14.06.2017 |
| 13:06.09 | (1) | Torgeir Stein, Raufoss IL      | (19) | Leirvik      | 05.08.1994 |
| 13:06.4  |     | Hans Nordengen, Hurdal IL      | (17) | Jessheim     | 19.08.1992 |
| 13:08.8  | (1) | Arne Sollid, Gloppen FIL       | (24) | Steinkjer    | 02.07.1999 |
| 13:16.96 | (1) | Ari Valdemarsson, IL Flint     | (33) | Tønsberg     | 09.07.2008 |
| (10)     |     |                                |      |              |            |

|          |        |                                   |      |              |            |
|----------|--------|-----------------------------------|------|--------------|------------|
| 13:17.66 | (1)    | Olaf A. Gundersen, Stabæk IF      | (14) | Haugesund    | 25.08.1989 |
| 13:20.2  | (1)    | Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK     | (44) | Hommelvik    | 20.08.2020 |
| 13:20.64 | (1)    | Kjell Steinset, Jølster IL        | (36) | Stavanger/St | 14.09.2012 |
| 13:21.82 | (1)MS  | Olav Hagland, GTI                 | (48) | Algård       | 10.05.2023 |
| 13:25.3  | (1)    | Harry Magnar Sollie, Byåsen IL    | (43) | Stjørdal     | 13.06.2018 |
| 13:27.68 | (1)    | Ingolf Hådem, NTNUI               | (29) | Ravnanger    | 24.06.2005 |
| 13:29.3  | (1)    | John Bernes, Osterøy IL           | (44) | Hatland      | 13.05.2019 |
| 13:31.4  |        | Petter Green, IL Stjørdals-Blink  | (12) |              | .1988      |
| 13:36.9  | (1)    | Hagbart Vebostad, Strindheim IL   | (41) | Stjørdal     | 15.06.2016 |
| 13:40.75 | (1)    | Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett     | (38) | Byrkjelo     | 09.08.2013 |
|          |        | (20)                              |      |              |            |
| 14:01.0  |        | Mathias Bergseth, IL Molde-Olyrn  | (21) | Molde        | 27.05.1996 |
| 14:08.0  |        | Eldar Hagen, Oslo IL              | (18) | Oslo/So      | 24.09.1994 |
| 14:08.1  | (6)V=  | Nils Valestrand, Osterøy IL       | (11) | Fana         | 24.07.1986 |
| 14:09.51 | (1)    | Ragnvald Næsje, Mo IL             | (11) | Oslo/Bi      | 08.08.1986 |
| 14:12.51 | (1)    | Aksel Røste, IL Runar             | (35) | Drammen      | 26.08.2011 |
| 14:27.5  | (1)    | Arne Ingelsrud, Stovnerkameratene | (46) | Oslo/St      | 28.09.2021 |
| 14:28.60 | (2)    | Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene   | (48) | Geithus      | 23.06.2023 |
| 14:30.0  | (1)    | Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL  | (34) | Lørenfallet  | 07.09.2010 |
| 14:36.34 | (1)    | Magne Tystad, Gloppen FIL         | (45) | Byrkjelo     | 25.10.2020 |
| 14:37.72 | (3)MS  | Sigurd Henriksen, IL Fri          | (40) | Indre Arna   | 27.10.2015 |
|          |        | (30)                              |      |              |            |
| 14:43.2  | (2)    | Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL | (41) | Stjørdal     | 15.06.2016 |
| 14:44.16 | (2)    | Arne Korneliussen, IL Fri         | (48) | Indre Arna   | 14.08.2023 |
| 14:48.9  | (1)    | Magne Elnan, Sandvolla IL         | (28) | Stjørdal     | 18.06.2003 |
| 15:03.4  | (12)MS | Harald Aanerud, Lørenskog FIL     | (27) | Lørenfallet  | 10.09.2002 |
| 15:08.3  |        | Olaf Stavlund, Verdal FIK         | (18) | Stjørdal     | 08.06.1994 |
| 15:08.4  | (1)    | Sigmund Husdal, Eikanger IL       | (18) | Knarvik      | 15.06.1996 |
| 15:16.5  | (3)    | Egil Arne Grønseth, Hegra IL      | (41) | Stjørdal     | 14.06.2017 |
| 15:17.86 | (1)    | Harry Tunestveit, IL Fri          | (43) | Os           | 28.09.2019 |
| 15:18.80 | (4)    | Per Magne Skaar, IL Gular         | (47) | Geithus      | 23.06.2023 |
| 15:20.0  | (2)65  | Rolf Tornås, Lørenskog FIL        | (00) | Spikkestad   | 19.08.1978 |
|          |        | (40)                              |      |              |            |
| 15:23.2  | (1)    | Torbjørn Rolseth, Forra IL        | (46) | Stjørdal     | 23.10.2021 |
| 15:31.13 | (2)    | Gunnar Arne Eckhoff, IL Norodd    | (33) | Tønsberg     | 15.08.2008 |
| 15:32.31 | (3)    | Harry Roger Olsen, Modum FIK      | (27) | Geithus      | 30.06.2006 |
| 15:33.0  | (1)    | Lars Kalvik, IL Norna-Salhus      | (14) | Marikollen   | 22.09.1990 |
| 15:39.4  | (1)    | Morten Lossius, Hitra FIK         | (23) | Stjørdal     | 19.06.2002 |

**3000m menn 80-84 år / Men 80-84 years**

|          |       |                                  |      |              |            |
|----------|-------|----------------------------------|------|--------------|------------|
| 14:14.19 | (1)   | Kjell Steinset, Jølster IL       | (36) | Geithus      | 12.08.2016 |
| 14:28.65 | (1)   | Ragnvald Næsje, Rana FIK         | (11) | Overhalla    | 06.08.1993 |
| 14:54.4  |       | Petter Green, IL Stjørdals-Blink | (12) | Stjørdal     | 20.06.1992 |
| 14:56.3  |       | Hans Nordengen, Hurdal IL        | (17) | Jessheim     | 18.08.1997 |
| 15:13.1  | (1)   | Ingolf Hådem, NTNUI              | (29) | Stjørdal     | 15.06.2011 |
| 15:25.87 | (1)   | Ivar Bølset, IL Triumf           | (36) | Geithus      | 21.06.2019 |
| 15:34.96 | (1)   | Hagbart Vebostad, Strindheim IL  | (41) | Førde        | 25.06.2021 |
| 15:41.9  | (2)75 | Per Helstad, Blaker IL           | (26) | Lørenfallet  | 08.09.2009 |
| 15:48.33 | (1)   | Kristian Skarsvåg, Gjerdrum IL   | (22) | Askim        | 28.06.2002 |
| 15:58.0  | (2)70 | Rolf Tornås, Lørenskog FIL       | (00) | Sandane      | 26.07.1980 |
|          |       | (10)                             |      |              |            |
| 16:14.15 | (1)   | Gustav Erling Karlsen, Byåsen IL | (42) | Tromsø       | 19.08.2022 |
| 16:20.0  | (1)   | Morten Lossius, Hitra FIK        | (23) | Stjørdal     | 18.06.2003 |
| 16:22.44 | (1)   | Arvid Bjørsvik, IL Gular         | (43) | Os           | 30.09.2023 |
| 16:38.6  |       | Nils Ask, Gjerdrum IL            | (17) | Jessheim     | 18.08.1997 |
| 16:48.93 | (1)   | Harry Roger Olsen, Modum FIK     | (27) | Tønsberg     | 15.08.2008 |
| 17:14.58 | (6)   | Aksel Røste, IL Runar            | (35) | Tønsberg     | 13.05.2015 |
| 17:28.8  | (1)   | Olaf Stavlund, Verdal IL         | (18) | Steinkjer    | 02.07.1999 |
| 17:40.98 | (2)   | Oddvar Tjelta, Klepp IL          | (43) | Geithus      | 23.06.2023 |
| 18:15.1  | (1)   | Petter Bang, IL Nybrott          | (22) | Stjørdal     | 19.06.2002 |
| 18:30.7  | (2)   | Jon Svendsen, Frosta IL          | (29) | Stjørdal     | 16.06.2010 |
|          |       | (20)                             |      |              |            |
| 19:45.2  | (1)   | Petter Larsen, IL Fri            | (10) | Kristiansand | 10.08.1990 |

**3000m menn 85-89 år / Men 85-89 years**

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

**3000m menn 90-94 år / Men 90-94 years**

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

**3000m menn 95-99 år / Men 95-99 years**

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