Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 10000m / Men - 10000m

pr. 31.12.2023 (oppdatert / updated 02.01.2024)

10000m menn 35-39 år / Men 35-39 years - 33:00.00/33:00.0

27:41.44	(6)MSA	Zerei Kbrom Mezngi, IL Skjalg	(86)	London, GBR	20.05.2023
29:30.44	(10)	Knut Hegvold, Heimdal IF	(61)	Gävle, SWE	30.06.1997
29:31.83	(7)	Kjetil Berg, SK Vidar	(55)	Fana	04.08.1991
29:35.0	(2)	Oddvar Brå, IL Leik	(51)	Trondheim/Le	21.09.1988
29:36.70	(3)MSA	Thomas Fremo, Fjellørnen IL	(87)	Stjørdal	26.06.2022
29:38.35	(1)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Oslo/Bi	11.06.1987
29:48.54	(6)	Eirik Berge, IK Tjalve	(48)	Øvre Årdal	26.08.1984
29:58.14	(2)A	Bent Natvig, IF Kamp-Vestheim	(46)	Oslo/Bi	03.09.1981
30:05.52	(3)	Petter Antonsen, SK Vidar	(61)	Oslo/Bi	23.05.1996
30:06.33	(4)	Knut Kvalheim, IK Tjalve	(50)	Oslo/Bi	11.06.1987
		(10)			
30:06.9	(4)	Arne Kvalheim, IK Tjalve	(45)	Oslo/Bi	24.09.1980
30:07.12	(13)MSA	Eirik Gramstad, SK Vidar	(84)	Kristiansand/St	26.06.2021
30:09.4	(7)	Tor Tjørnhom, Kvinesdal IL	(40)	Oslo/Bi	08.09.1975
30:09.7	(10)	Jan Voje, Gjerpen IF	(42)	Oslo/Bi	24.05.1977
30:12.92	(3)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Fana	23.09.1998
30:14.35	(9)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Oslo/Bi	24.05.2009
30:20.4	(15)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Larvik/Lo	12.08.1979
30:20.6	(10)	Kjell Botten, IF Urædd	(41)	Oslo/St	19.05.1976
30:22.43	(3)	Jan Erik Viholrnen, IF Sturla	(49)	Moss	19.07.1987
30:24.8	(12)	Torbjørn A. Larsen, IL Stålkameratene	(42)	Oslo/Bi	24.05.1977
		(20)			
30:25.4	(3)	Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Ørsta	01.09.1984
30:27.81	(6)	Bjarte Vik, Gjesdal IL	(69)	Tønsberg	22.05.2004
30:31.0	(5)	Einar Stokkebø, Vik IL	(35)	Kristiansand	16.08.1970
30:31.49	(17)MSA	Andreas Penne Nygård, GTI	(82)	Kristiansand/St	26.06.2021
30:34.53	(6)MSA	Andreas Myhre Sjurseth, SK Vidar	(85)	Oslo/Bi	15.07.2020
30:38.0	(1)	Bjarne Sletten, Larvik T&IF	(38)	Oslo/Bi	07.08.1974
30:43.00	(11)	Tore Bye, Modum FIK	(66)	Tønsberg	22.05.2004
30:44.1	(2)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	26.09.1981
30:45.81	(5)	Øystein Syversen, Kongsvinger IL	(52)	Oslo/Bi	18.07.1989
30:46.70	(17)	Jan Felde, Moss IL	(64)	Sandefjord	03.06.2000
		(30)			
30:48.51	(12)MS	Urige Arado Buta, Haugesund IL	(78)	Haugesund	02.08.2015
30:48.78	(1)	Terje Næss, SK Vidar	(61)	Oslo/Bi	22.07.1999
30:50.2	(4)	Jakob Kjersem, Tresfjord IL	(25)	Oslo/Bi	04.08.1960
30:52.36	(15)MSA	Weldu Negash Gebretsadik, IL i BUL	(86)	Kristiansand/St	12.09.2021
30:53.98	(5)MSA	Ola Sakshaug, Kristiansand LK	(84)	Oslo/Bi	17.07.2019
30:55.03	(4)	Terje Olsen, Heimdal IF	(67)	Florø	08.08.2004
30:55.18	(2)MSA	Jostein Rogstad, SK Vidar	(87)	Oslo/Bi	20.06.2023
30:55.4	(8)	Arild Tørstad, Strindheim IL	(53)	Trondheim/Le	26.09.1990
30:56.34	(6)	Lars Øyre, IL i BUL	(54)	Oslo/Bi	18.07.1989
31:00.29	(11)MS	Arne Mjelde Sæther, Lillehammer IF	(77)	La Louviere, BEL	05.05.2012
		(40)			
31:00.80	(5)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Mosjøen	30.07.1989
31:01.2	(2)	Amt Andøl, U&IL Glimt	(38)	Trondheim/St	01.10.1976
31:04.90	(9)	John Naustdal, Lillehammer IF	(49)	Oslo/Bi	11.06.1987
31:09.0	(11)	Øyvind Trongmo, Heimdal IF	(53)	Trondheim/Le	26.09.1990
31:11.18	(2)	Stein Ivar Børset, IK Rindals-Troll	(60)	Levanger	30.07.1995
31:11.61	(3)MSB	Mathias Moen, SK Vidar	(88)	Jessheim	08.07.2023
31:12.18	(3)	Kåre Christoffersen, Kristiansands IF	(47)	Haugesund	23.06.1985
31:14.2	(2)h	Bjørn Moløkken, Bjerke IL	(43)	Oslo/Bi	02.08.1978
31:17.0	(6)	Svein Hjeldnes, Sunndal IL	(47)	Ørsta	01.09.1984
31:17.4	(1)	Arne Moen, Raumnes & Årnes IL	(44)	Oslo/St	02.07.1979
		(50)			
31:18.65	(8)MSC	Helge Langen, Rindal IL	(85)	Fana	20.09.2020
31:22.0	(3)	Arnt Ove Dragsten, Bratsberg IL	(59)	Trondheim/Le	19.09.1995
31:23.0	(4)	Hans Fredrik Grann, IL i BUL	(37)	Oslo/Bi	06.10.1974
31:23.4	(2)	Atle Fosse, IL Gular	(48)	Fana	07.10.1985
31:25.38	(2)	Jørn Holmen, Gjesdal IL	(58)	Førdesfjorden	26.07.1995
31:26.68	(6)MSB	Kjell Arne Trælnes, Sømna IL	(80)	Hamar	04.08.2019
31:26.9	(11)A	Birger Hjeltnes, IL i BUL	(47)	Oslo/Bi	22.09.1982
31:27.51	(3)	Alemayehu Sitotaw, IL Gular	(62)	Fana	22.09.1999
31:27.63	(21)MS	Stian Vestbø, Haugesund IL	(81)	Ravnanger	31.07.2016
31:27.8	(2)	Henry Olsen, IL i BUL-Tromsø	(45)	Tromsø	27.08.1980
		(60)			

31:29.6	(14)	Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/Bi	29.05.1974
31:30.24	(12)MS	Kristian Monsen, Ullensaker/Kisa IL	(77)	Jessheim	24.08.2014
31:31.6	(11)	Gunnar Hundhammer, IL i BUL	(44)	Oslo/Bi	29.05.1979
31:33.5	(9)	Oddvar Blokhus, Oppdal FIK	(49)	Trondheim/Le	24.09.1987
31:35.85	(6)MS	Lasse Blom, Sømna IL	(83)	Trondheim/St	17.05.2018
31:37.8	(3)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Bergen/Sk	01.10.1968
31:37.8	(1)	Rolf Hanssen, IL Bygdegutten	(33)	Sandnes	13.07.1969
31:38.30	(2)	Dagfinn Olsen, Sømna IL	(55)	Mosjøen	01.09.1990
31:38.79	(1)	Svein Haukøy Olsen, IF Urædd	(54)	Skien	14.06.1989
31:38.8	(8)	Tore Dag Lien, IL Vestar	(48)	Oslo/St	28.09.1983
		(70)			
31:39.5	(5)h	Ole Engemoen, Modum FIK	(43)	Oslo/Bi	02.08.1978
31:39.83	(3)MS	Henning Offigstad, Bratsberg IL	(85)	Trondheim/St	17.05.2022
31:41.01	(2)	Svein Inge Buhaug, SK Vidar	(70)	Oslo/Bi	17.07.2007
31:41.12	(4)MS	Bendik Støa-Aanensen, Bratsberg IL	(87)	Trondheim/St	17.05.2022
31:41.3	(3)	Jan Ankervold, Mo IL	(51)	Tromsø	28.06.1987
31:41.4	(5)	Martin Stokken, Politiets IL, Trondheim	(23)	Trondheim/St	01.08.1958
31:42.22	(11)MS	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Byrkjelo	14.08.2011
31:43.4	(18)	Egil Myhre, Oppsal IF	(39)	Oslo/Bi	08.09.1975
31:43.57	(7)	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	30.08.1995
31:44.0	(5)	Olav Hestveit, Inderøy IL	(49)	Mosjøen	22.08.1987
		(80)			
31:44.8	(2)	Torfinn Løke, Lørenskog FIL	(44)	Oslo/St	02.07.1979
31:45.3	(4)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Trondheim/Le	27.09.1984
31:45.6	(7)	Oddmund Jensen, Lillehammer IF	(28)	Ski	11.08.1963
31:46.1	(1)	Arnfinn Seim, Vik IL	(48)	Førde	14.08.1983
31:46.6	(1)	Nils Korgerud, Ringerike FIK	(37)	Hallingby	03.10.1972
31:46.85	(7)MSA	Kristian Ulriksen, IL ROS	(86)	Oslo/Bi	02.06.2022
31:47.8	(3)	Thorvald Wilhelmsen, Grue IL	(12)	Oslo/Bi	25.09.1947
31:48.0	(5)	Tore Oldervoll, Strindheim IL	(47)	Trondheim/Le	27.09.1984
31:48.7	(1)	Jan Olav Riise, Lillehammer IF	(49)	Lillehammer	04.09.1984
31:48.79	(17)MSA	Joakim Coward-Hanssen, Kristiansand LK	(84)	Oslo/Bi	15.07.2020
		(90)			
31:48.8	(3)	Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Stjørdal	20.08.1972
31:49.0	(4)	Sigmund Persen, Alta IF	(48)	Mo i Rana	08.07.1984
31:49.4	(1)	Gunnar Pedersen, IL i BUL	(46)	Oslo/Bi	23.09.1981
31:50.4	(3)	Olav Sande, IL Svint	(18)	Oslo/Bi	12.08.1955
31:50.4	( )	Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)	Lillehammer	01.10.1965
31:50.9	(1)	Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Sandane	22.07.1990
31:51.13	(4)MS	Kristoffer Kipperberg Tollås, IL Koll	(85)	Oslo/Bi	07.07.2021
31:51.42	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Lyefjell	12.09.2013
31:51.5	(16)	Svein Nordli, IL Vestar	(44)	Oslo/Bi	29.05.1979
31:51.9	(3)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Stjørdal	05.07.1978
		(100)			
31:52.3	(11)	Odd Kinnsbekken, Ullensaker/Kisa IL	(48)	Oslo/St	28.09.1983
31:52.3	(2)	Morten Smith, SK Vidar	(50)	Oslo/La	10.10.1985
31:52.74	(3)	Atle Tanum, Gjesdal IL	(60)	Førdesfjorden	26.07.1995
31:53.8	(9)	Thor Kojala, Ringerike FIK	(32)	Årdalstangen	26.07.1970
31:53.84	(9)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Fana	30.08.1995
31:54.0	(17)	Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Oslo/Bi	29.05.1979
31:54.2	(6)	Morten Stokkan, Ogndal IL	(53)	Steinkjer	21.09.1988
31:54.31	(1)	Johannes Gjesdal, IL Varegg	(61)	Fana	28.08.1996
31:54.54	(10)	Kjell Åge Gotvassli, Ogndal IL	(52)	Moss	19.07.1987
31:55.09	(18)	Øystein Havrevoll, Ås IL	(50)	Oslo/Bi	19.06.1986
		(110)			
31:55.36	(12)MSA	Espen Lie, Gjerpen IF	(84)	Oslo/Bi	02.06.2022
31:55.8	(2)	Jon Aske, Voss IL	(50)	Leirvik	15.06.1985
31:56.0	(2)	Hans Aksel Graarud, Hommelvik IL	(35)	Trondheim/St	26.05.1971
31:56.4	(4)	Harald Ødegaard, Steinkjer I&FK	(42)	Stjørdal	05.07.1978
31:56.4	(2)	Terje Søilen, IL Fri	(49)	Trondheim/Le	30.07.1988
31:57.1	(3)	Jon N. Didriksen, SK Vidar	(67)	Oslo/Bi	17.09.2002
31:57.4	(4)	Nils Landro, IL Gular	(40)	Fana	20.09.1975
31:57.6	(2)	Ingvald Hagen, IL Gular	(25)	Bergen/Sk	08.09.1962
31:58.15	(1)	Jarle Risa, Undheim IL	(76)	Lyefjell	14.09.2011
31:58.7	(1)	Frank Damengen, Vestby IL	(49)	Ås	17.08.1984
		(120)			
31:59.24	(3)	Johannes Thomsen, Stord IL	(83)	Fana	11.05.2022
31:59.34	(10)MSA	Magnus Grøttum Erstad, IF Kamp-Vestheim	(88)	Oslo/Bi	20.06.2023
31:59.6	(1)	Sverre Fedje, Østre Gausdal IL	(19)	Lillehammer	26.06.1956
32:00.55	(14)MSA	Ulrik Moen Ødegård, SK Vidar	(87)	Oslo/Bi	02.06.2022
32:01.4	(4)	Odd Fredlund, Åslia Skilag	(30)	Lillehammer	15.08.1965
32:01.4	(4)	Aage Odfjell, IL Gneist	(46)	Fana	27.07.1983
32:01.6	(4)	Leif Bjerklund, Ski IL	(29)	Ski	28.09.1966
32:01.8	(2)	Harald Rostad, IL Vestar	(46)	Oslo/Bi	23.09.1981
32:04.4		Olav Hestveit, Inderøy IL	(49)	Steinkjer	09.10.1985
32:07.4	(4)	Guttorm Rørheim, Froland IL	(44)	Larvik/Lo	07.08.1981
		(130)			

32:07.73	(1)MS	Martin Kaarby, IK Hind	(82)	Harstad	17.08.2021
32:07.9	(3)	Øystein Helgesen, Sandnes IL	(46)	Stavanger	29.09.1984
32:08.5	(1)	Leif Inge Tjelta, IL Skjalg	(49)	Stavanger	29.09.1987
32:08.6	(3)	Leif Kjenner, IF Hellas	(31)	Drammen	18.09.1966
32:08.8	(5)	Magnar Lundemo, IL Varden	(38)	Stjørdal	03.08.1975
32:10.8	(4)	Odd Fjordheim, IL i BUL-Tromsø	(43)	Tromsø	23.08.1978
32:13.0	(3)	Einar Nymark, Nymark IL	(12)	Ålesund	11.07.1948
32:16.4	(3)	Hans Emil Frøiland, Sandnes IL	(39)	Stavanger/St	10.10.1974
32:16.77	(8)	Knut Aalien, Ringerike FIK	(68)	Florø	08.08.2004
32:17.6	(6)	Oddvar Thorsen, SK Odd	(26)	Oslo/Bi	03.07.1962
		(140)			
32:18.1	(3)	Knut Sophus Olsen, Tønsberg FIK	(48)	Larvik/Lo	09.10.1985
32:19.6	(4)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Fana	13.05.1980
32:20.1		Stein Bjørlo, Ski IL	(44)	Oslo/Bi	03.09.1981
32:20.2	(1)	Asbjørn Kolstø, Avaldsnes IL	(52)	Haugesund	29.09.1989
32:20.5	(3)	Egil Stensheim, Steinkjer I&FK	(49)	Steinkjer	09.10.1985
32:21.0	(1)	Arnljot Lande, Aksla IL	(46)	Ålesund	20.06.1984
32:23.0		Henrik Smalberget, Vaaler IF	(29)		.1964
32:23.5		Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	Oslo/Bi	23.09.1982
32:24.5	(8)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Fana	29.09.1979
32:24.95	(2)	Knut H. Rossbach, Gjerpen IF	(53)	Skien	14.06.1989
		(150)			
32:25.0	(6)	Kristian Magne Dragsten, Bratsberg IL	(59)	Trondheim/Le	19.09.1995
32:25.71	(6)	Brynjulf Vonen, IL Varegg	(61)	Fana	13.08.1997
32:26.0	(1)	Trond Nordberget, IL Mogutten	(53)	Kongsvinger	21.09.1988
32:26.38	(16)MS	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Sandnes	22.08.2010
32:27.2	(1)	Perry Strømdal, Bodø & Omegns IF	(49)	Bodø	11.09.1985
32:27.8	(1)	Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Ski	06.10.1969
32:29.16	(1)	Tommy Torgersen, Ullensaker/Kisa IL	(70)	Oslo/La	14.06.2005
32:29.6	(23)	Asbjørn Lokøy, IL i BUL	(37)	Oslo/Bi	08.09.1975
32:29.92	(7)MS	Kristian Karlsen, Ullensaker/Kisa IL	(80)	Vik i Helgeland	10.06.2017
32:31.06	(2)	Trond Olav Berg, Bøler IF	(60)	Florø	29.06.1997
		(160)			
32:31.1	(10)	Tore Justad, IF Sturla	(46)	Oslo/St	30.08.1982
32:31.5	(3)	Kåre Svare, Lalm IL	(50)	Ålesund	08.08.1987
32:31.6	(1)	Karl Sebakk, IL i BUL-Tromsø	(49)	Målselv	17.08.1987
32:31.8	(3)	Knut Innselset, Volda T&IL	(47)	Ålesund	04.06.1982
32:32.71	(9)MS	Øystein Mørk, SK Kraft	(74)	Oslo/Bi	18.07.2013
32:33.1	(1)	Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Grimstad	26.09.1984
32:35.2	(4)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Oslo/Bi	23.09.1948
32:36.4	(1)	Finn Systad, T&IF Viking, Bergen	(20)	Bergen/Sk	11.06.1957
32:36.6	(2)	Odd Rønning, Veldre IL	(22)	Hamar	11.09.1957
32:38.0	(1)	Per Arild Bølla, Risberget IL	(42)	Våler	20.07.1977
		(170)			
32:39.1	(3)	Eimund Aamot, Frol IL	(56)	Levanger	17.09.1991
32:39.14	(1)MS	Stian Markussen Eilertsen, IK Hind	(86)	Harstad	30.09.2023
32:40.56	(3)MS	Tore Olav Kristiansen, GTI	(76)	Sandnes	09.08.2012
32:40.6	(14)	Jan Olav Finstad, Ogndal IL	(50)	Steinkjer	21.09.1988
32:41.6	(1)	Odd Tronstad, IL i BUL-Tromsø	(45)	Målselv	06.08.1984
32:42.00	(3)	Vidar Haugen, Larvik FIK	(54)	Bjørkelangen	09.08.1992
32:43.1		Olav Kvernenes, IL Skjalg	(46)	Stavanger	01.10.1983
32:44.85	(4)	Jan Fagerheim, FIK BFG Fana	(59)	Fana	28.08.1996
32:45.1	(2)	Arne Andresen, IF Sturla	(52)	Drammen	20.05.1989
32:45.67	(5)	Erlend Bronken, IK Tjalve	(71)	Oslo/Bi	17.07.2007
		(180)			
32:45.82	(4)B	Per Jonny Johansen, Stovnerkameratene	(47)	Oslo/Bi	04.09.1986
32:46.2	(1)	Arne Øvergård, Øverbygd IL	(53)	Målselv	06.09.1988
32:46.3	(3)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	København, DEN	29.07.1983
32:46.6	(6)	Svein Erling Møller, IL Skjalg	(47)	Sandnes	15.06.1985
32:46.6	(4)	Sveinung Rørstad, Tønsberg FIK	(51)	Larvik/Lo	30.09.1987
32:47.0	(1)	Ingvald Tjørnhom, Kvinesdal IL	(39)	Kvinesdal	06.06.1975
32:47.19	(11)	Terje Bjørgum, Aurdal IL	(55)	Voss	26.07.1992
32:47.66	(4)	Arne Hugo Hansen, Tromsdalen UIL	(55)	Moen i Målselv	08.07.1990
32:47.8		Odd Grøtteland, Sandnes IL	(36)	Sandnes	.1971
32:47.97	(2)MS	Lars Hagen, IK Rindals-Troll	(75)	Trondheim/St	12.09.2012
		(190)			
32:49.93	(6)MSB	Hans Christian Andresen Aarnes, Nittedal IL	(84)	Oslo/Bi	17.07.2019
32:51.0		Hans Sejrup, IL Gneist	(39)		.1976
32:51.2		Snorre Olaussen, IL Skjalg	(46)	Sola	20.05.1982
32:51.3	(2)	Svein Boge, Jølster IL	(55)	Førde	25.07.1993
32:52.1	(3)	Sverre Aksland, Stegaberg IL	(49)	Haugesund	16.07.1986
32:52.4	(2)	Bjarne Kalgraff, FIL AKS-77	(46)	Knarvik	29.05.1985
32:53.4	(1)	Terje Solemsaune, Stadsbygd IL	(59)	Trondheim/Le	17.09.1998
32:53.57	(4)	Jonas Dalland, IL Gular	(85)	Hatland	14.07.2022
32:54.3		Rolf Breisnes, IL Jotun	(47)		.1982
32:54.4		Odd Bratland, Namsen FIF	(43)	Namsos	16.09.1981
		(200)			

32:55.1		Robert Hermansen, Sandnes IL, Finnmark	(39)	Sandnes, Finnmark	27.08.1974
32:55.10	(16)MS	Mikael Olsen, Namdal LK	(80)	Trondheim/St	17.05.2018
32:56.30	(1)	Nils Dompidal, Veldre IL	(63)	Ravnanger	02.07.2000
32:56.84	(6)	Dag Olav Wirstad, IL i BUL	(72)	Oslo/Bi	17.07.2007
32:57.0	(2)	Ingvar Halvorsen, Eidsvold IF	(35)	Lillestrøm	19.06.1970
32:57.0		Øystein Dalbakk, Aurskog-Høland FIL	(47)	Lørenskog	29.06.1982
32:57.4		Roald Lund, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	28.07.1976
32:57.4	(1)	Sverre Solberg, Eikanger IL	(52)	Haukås	22.09.1990

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

30:03.98	(7)MSA	Frew Zenebe Brkineh, Sandnes IL (ETH)	(84)	Kristiansand/St	12.09.2021
30:06.79	(6)MS	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL (ERI)	(78)	Ravnanger	31.07.2016
30:22.83	(1)MS	Tesfayohannes M. Fisehti, Bodø FIK (ERI)	(74)	Skellefteå, SWE	14.07.2013
31:26.47	(18)	Gerard Cornelissen, SK Vidar (NED)	(71)	Oslo/Bi	24.05.2009
31:49.2	(2)	Ingemar Nordvall, GSK Sandnes (SWE)	(51)	Stavanger	14.09.1988
32:15.80	(3)MS	Mirza Nalic, Bergen LK (SWE)	(80)	Indre Arna	06.07.2016
32:38.94	(12)MSA	Martin Kjäll-Ohlsson, SK Vidar (SWE)	(78)	Stockholm, SWE	20.06.2017
32:53.93	(18)MSA	Tom Kuyken, Sportsklubben Vidar (BEL)	(88)	Oslo/Bi	20.06.2023

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

32:32.0	(2)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Lørenskog	29.06.1982

Ubekreftet / Not confirmed:

31:29.0	( )	Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	29.06.1976

10000m menn 40-44 år / Men 40-44 years - 34:15.00/34:15.0

29:28.35	(9)MSA	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	(78)	Fana	20.09.2020
30:41.2	(1)	Oddvar Brå, Strindheim IL	(51)	Trondheim/Le	22.09.1993
30:41.54	(10)	Bent Natvig, IF Kamp-Vestheim	(46)	Oslo/Bi	19.06.1986
30:45.0	(2)	Terje Næss, SK Vidar	(61)	Oslo/Bi	17.09.2002
30:51.30	(4)	Kjetil Berg, SK Vidar	(55)	Oslo/Bi	27.06.1995
30:53.1	(6)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	28.09.1980
30:55.53	(11)MSA	Andreas Penne Nygård, GTI	(82)	Stjørdal	26.06.2022
30:56.6	(9)	Tore Oldervoll, Strindheim IL	(47)	Trondheim/Le	26.09.1990
31:05.7	(4)	Hans Sejrup, IL Gneist	(39)	Fana	01.10.1982
31:12.61	(5)MS	Bjarte Vik, Osterøy IL	(69)	Lillehammer	02.08.2009
		(10)			
31:12.93	(9)	Terje Olsen, Heimdal IF	(67)	Trondheim/St	20.07.2008
31:16.31	(4)MS	Ole Kristian Heggheim, Kristiansand LK	(72)	Kristiansand	06.06.2015
31:17.8	(10)	Kjell Botten, IF Urædd	(41)	Oslo/Bi	04.06.1981
31:17.82	(6)MSB	Tom Erik Halvorsen, GTI	(80)	Kristiansand/St	07.08.2020
31:22.48	(9)	Kåre Christoffersen, Kristiansands IF	(47)	Moss	19.07.1987
31:23.41	(2)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Oslo/Bi	07.06.2006
31:25.82	(8)MSB	Ronny Losoa, Sigdal FIK	(80)	Kristiansand/St	07.08.2020
31:29.6	(1)	Arne Moen, Raumnes & Årnes IL	(44)	Jessheim	03.09.1987
31:34.50	(1)	Øystein Syversen, Ullensaker/Kisa IL	(52)	Bjørkelangen	09.08.1992
31:42.65	(2)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Fana	28.09.2005
		(20)			
31:44.04	(8)	Torbjørn A. Larsen, IL i BUL	(42)	Oslo/Bi	02.06.1982
31:44.68	(4)	Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Mosjøen	01.09.1990
31:45.42	(2)	Atle Fosse, IL Gular	(48)	Fana	11.06.1989
31:46.35	(6)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Fana	01.09.1993
31:46.6	(15)	Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/Bi	29.05.1979
31:48.0	(1)	Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Larvik/Lo	02.07.1989
31:49.5	(15)	Oddvar Blokhus, Oppdal FIK	(49)	Trondheim/Le	27.09.1989
31:50.2	(1)	Per Gunnar Øverland, IL Sandvin	(45)	Drammen	20.05.1989
31:51.63	(12)MS	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Hamburg, SWE	10.08.2018
31:53.0	(1)	Arne Rislaa, Kristiansands IF	(53)	Kristiansand	08.10.1993
		(30)			
31:53.9	(1)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	07.10.1981
31:55.14	(16)MS	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Jessheim	24.08.2014
31:57.5	(1)	Torgeir Syverstad, Rjukan IL	(42)	Kviteseid	28.08.1982
32:01.00	(11)MSB	Lasse Blom, Sømna IL	(83)	Jessheim	08.07.2023
32:04.0	(2)	Odd Arvid Nilsen, Lørenskog FIL	(47)	Jessheim	03.09.1987
32:07.5	(4)	Arne Ommundsen, IL Skjalg	(44)	Sandnes	15.06.1985
32:12.64	(6)	Alemayehu Sitotaw, IL Varegg	(62)	Fana	04.05.2005
32:13.14	(1)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Haugesund	29.08.1990
32:19.55	(13)MS	Arne Mjelde Sæther, Lillehammer IF	(77)	Trondheim/St	17.05.2018
32:21.0	( )	Jakob Kjersem, Tresfjord IL	(25)	Molde	09.06.1965
		(40)			

32:21.8	(2)B	Torbjørn Paule, IF Sturla	(39)	Oslo/St	22.09.1982
32:22.0	(21)	Asbjørn Lokøy, Lørenskog FIL	(39)	Oslo/Bi	29.05.1979
32:25.0	(23)	Egil Myhre, IL Vestar	(39)	Oslo/Bi	29.05.1979
32:27.17	(4)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Fana	22.09.1999
32:28.56	(9)MSA	John Christian Fuhr, IL i BUL	(73)	Stockholm, SWE	16.06.2015
32:32.3	(20)	Hans Fredrik Grann, IL i BUL	(37)	Hannover, GER	27.07.1979
32:33.1	(3)	Tor Aanensen, Kristiansands IF	(40)	København, DEN	29.07.1983
32:33.7	(8)	Odd M. Spjøtvold, Kyrksæterøra IL	(43)	Trondheim/Le	27.09.1984
32:38.44	(2)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	02.07.2000
32:38.9	(1)	Arild Tørstad, Strindheim IL	(53)	Overhalla	08.08.1993
		(50)			
32:40.2	(4)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Bergen/Kr	26.09.1973
32:41.22	(1)MS	Njål Torillson Tyssing, Velledalen IL	(82)	Oslo/Bi	23.09.2023
32:42.9	(1)	Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Mo i Rana	18.09.1996
32:43.6	(2)	Olav Kvernenes, IL Skjalg	(46)	Stavanger	29.09.1987
32:43.93	(5)	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	22.09.1999
32:44.2	(7)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Oslo/Bi	17.08.1951
32:45.0	(5)	Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Frosta	11.08.1977
32:48.7	(1)	Arnljot Lande, Aksla IL	(46)	Ålesund	06.07.1986
32:53.1	(3)	Styrk Lote, Gjesdal IL	(40)	Larvik/Lo	07.08.1981
32:53.4	(3)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Jessheim	03.09.1987
		(60)			
32:54.8	(7)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	07.10.1985
32:54.8	(2)	Knut Innselset, Volda T&IF	(47)	Ørsta	20.09.1987
33:01.3		Odd A. Tronstad, IL i BUL	(45)		.1985
33:01.3		Johan Rodal, HIF/Stein	(50)	Hammerfest	22.08.1993
33:02.9		Oddvar Hausken, Avaldsnes IL	(42)	Stavanger	29.09.1984
33:04.8	(2)	Einar Nymark, Nymark IL	(12)	Bergen/Kr	11.06.1953
33:05.6		Leif Bjerklund, Ski IL	(29)	Ski	06.10.1969
33:07.0		Rolf Hanssen, Lørenskog FIL	(33)	Oslo/St	06.10.1976
33:08.2		Bjørn Moløkken, Raumnes & Årnes IL	(43)	Jessheim	03.09.1987
33:08.54	(2)	Sverre Aksland, Stegaberg IL	(49)	Haugesund	29.08.1990
		(70)			
33:10.12	(10)MS	Jonny Kibsgaard, Føyk IL	(78)	Fana	16.06.2021
33:10.73	(6)	Mons Bale, Balestrand IL	(55)	Oslo/St	11.08.1996
33:11.2		Aage Odfjell, IL Gneist	(46)		.1987
33:11.40	(4)MS	Martin Kjäll-Ohlsson, SK Vidar	(78)	Oslo/Bi	25.09.2021
33:13.1		Jan Risa, Undheim IL	(45)	Sandnes	15.06.1985
33:13.4		Roald Lund, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	20.08.1978
33:13.88	(1)	Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK	(70)	Moss	30.06.2013
33:14.3		Kåre Rones, Ogndal IL	(47)	Steinkjer	20.09.1989
33:15.2	(11)	Ingolf Hådem, IL i BUL	(29)	Oslo/Bi	05.10.1969
33:16.2	(5)	Leif Inge Tjelta, IL Skjalg	(49)	Stavanger	26.09.1992
		(80)			
33:16.7		Kjell Aarefjord, Moss IL	(42)	Moss	25.09.1985
33:16.8	(4)	Rolf Nielsen, Ready	(38)	Larvik/Lo	07.08.1981
33:17.5		Hans Emil Frøiland, IL Skjalg	(39)	Stavanger	04.10.1980
33:18.64	(2)	Morten Thorsby, Nesodden IF	(52)	Bjørkelangen	09.08.1992
33:19.7		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Jessheim	22.06.1984
33:20.6		Svein Erling Møller, IL Skjalg	(47)		.1988
33:22.3		Gunnar Hundhammer, Hokåsen IL	(44)	Skotterud	07.07.1985
33:22.47	(15)MS	Trond Einar Brobakk, Strindheim IL	(72)	Trondheim/St	17.05.2015
33:23.1		Jon Udal, Haugesund IL	(42)	Sandnes	12.06.1985
33:23.4	( )	Kjell Magne Skintveit, Ask IL	(55)	Herning, DEN	30.08.1996
		(90)			
33:25.2	(1)	Olav Sande, IL Svint	(18)	Sandane	14.06.1959
33:25.2		Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Odda	06.10.1982
33:26.70	(11)MSB	Ole Hermann Røhr, Rygge IL	(78)	Oslo/Bi	15.07.2020
33:27.99	(3)MS	Robert Hisdal, BFG Bergen LK	(78)	Indre Arna	14.10.2020
33:29.2		Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	13.09.1978
33:29.46	(13)MS	Bjarte Eikanger, BFG Bergen FIK	(72)	Oslo/Bi	18.07.2013
33:30.2		Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF	(42)	Bodø	05.10.1984
33:32.0		Ingvald Tjørnhom, Kvinesdal IL	(39)	Kvinesdal	10.09.1980
33:33.41	(3)	Dag Amundsen, IL Mogutten	(51)	Bjørkelangen	09.08.1992
33:34.18	(1)	Dag Haugland, IL Varegg	(60)	Fana	18.09.2002
		(100)			
33:34.59	(4)	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Bjørkelangen	09.08.1992
33:35.5	(1)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Haukås	22.09.1990
33:38.0		Odd Vegar Nedrebø, Bjerkrheim IL	(36)	Haugesund	15.05.1980
33:40.41	(15)MSB	Pål Asbjørn Kullerud, Sarpsborg IL	(76)	Oslo/Bi	15.07.2020
33:41.4		Kolbjørn Aasen, IL Molde-Olymp	(42)	Molde	24.09.1983
33:44.3		Steinar Aasheim, Stord T&IL	(42)	Leirvik	22.09.1982
33:44.45	(2)MS	Kjetil Monstad, Osterøy IL	(73)	Indre Arna	18.10.2017
33:45.26	(1)	Jan Hoel, SK Vidar	(58)	Oslo/St	09.08.1998
33:45.93	(9)MSB	Mikael Olsen, Namdal LK	(80)	Trondheim/St	23.06.2020
33:47.9	(5)	Tor Obrestad, IF Graabein	(38)	Larvik/Lo	07.08.1981
		(110)			

33:49.02	(1)	André Haugsbø, Gaular IL	(79)	Førde	27.06.2021
33:50.0	(1)	Arne Larsen, Ottestad IL	(09)	Løten	03.07.1949
33:51.14	(9)A	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Søgne	27.06.1992
33:51.6		Leif Kjenner, IF Hellas	(31)	Drammen	09.10.1974
33:52.2		Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	05.09.1973
33:53.0		Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Haugesund	06.10.1983
33:53.16	(36)	Jan Ankervold, Rana FIK	(51)	Turku, FIN	21.07.1991
33:53.2		Tor Magnar Bøifot, IL Skjalg	(38)	Stavanger	04.10.1980
33:54.6		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Oslo/St	06.10.1976
33:57.0	(9)MS	Dag Olav Wirstad, IL i BUL	(72)	Göteborg/Sl, SWE	09.09.2012
		(120)			
33:57.8		Oddvar Thorsen, SK Odd	(26)	Gjerpen	.1968
33:57.95	(1)	Rolf Hernes, Stjørdal FIK	(63)	Stjørdal	03.08.2003
33:58.1	(2)MS	Kjell Arne Trælnes, Sømna IL	(80)	Vik i Helgeland	24.10.2020
33:58.80	(1)	Kjetil Dyrvik, Voss FIL	(64)	Ravnanger	26.06.2005
33:59.01	(12)MS	Kjetil Monstad, Osterøy IL	(73)	Fana	28.09.2016
33:59.56	(1)	Atle Rød, Lindås IL	(50)	Byrkjelo	11.08.1991
34:01.2	(2)	Sverre Fedje, Østre Gausdal IL	(19)	Tretten	09.07.1960
34:08.6	(2)	Øivind Stiansen,	(48)	Larvik/Lo	02.07.1989
34:08.99	(6)	Rolf Breisnes, IL Jotun	(47)	Budapest, HUN	30.06.1990
34:09.8		Henry Sivertsen, Byåsen IL	(40)	Trondheim/Le	16.06.1983
		(130)			
34:09.8		Bjarne Aunli, Byåsen IL	(41)	Trondheim/Le	16.06.1983
34:09.82	(2)MSC	Henrik Angermund, IL Varegg	(80)	Fana	01.07.2020
34:10.37	(3)MSC	Bjørn Tore Kronen Taranger, BFG Bergen LK	(79)	Fana	01.07.2020
34:10.67	(2)	Arve Stavø, Strindheim IL	(58)	Steinkjer	04.07.1999
34:12.0		Odd Bratland, Namsen FIF	(43)	Namsos	11.09.1986
34:13.0	(1)	Arthur Systad, St. Hanshaugens IF	(12)	Oslo/Jo	08.06.1955
34:14.2		Axel Rufsvoll, Mo IL	(34)	Sømna	17.09.1978

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

32:39.42	(18)MSA	Martin Kjäll-Ohlsson, SK Vidar (SWE)	(78)	Göteborg, SWE	01.05.2019
33:25.74	(3)	Matt Patterson, IL Gular (GBR)	(46)	Fana	12.06.1988
33:54.81	(11)MSB	Luke Campbell, Bratsberg IL (AUS)	(80)	Trondheim/St	23.06.2020

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

33:52	(1)	Tor Håkon Viken, Øyer/Tretten IF	(67)	Brumunddal	29.09.2007

Ubekreftet / Not confirmed:

32:03.24		Even Løkken, Strindheim IL	(54)		01.09.1994

10000m menn 45-49 år / Men 45-49 years - 35:30.00/35:30.0

31:31.01	(9)	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Oslo/Bi	18.07.1989
31:31.71	(4)	Atle Fosse, IL Gular	(48)	Fana	01.09.1993
31:40.46	(3)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Oslo/St	16.06.2008
31:41.5	(1)	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Leirvik	15.06.1985
31:48.59	(4)MSA	Rune Opem, IL Dalebrand	(75)	Førde	14.07.2020
31:49.19	(2)	Per Gunnar Øverland, IL Sandvin	(45)	Turku, FIN	21.07.1991
31:52.91	(4)MS	Johan-Jørgen Lindgaard-Strømberg, SK Vidar	(74)	Jessheim	06.08.2021
32:06.44	(1)MS	Terje Olsen, Byaasen SK	(67)	Børsa	11.08.2013
32:11.2	(3)	Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Göteborg, SWE	10.08.1977
32:13.66	(2)MS	Ole Kristian Heggheim, Kristiansand LK	(72)	Oslo/Bi	25.09.2021
		(10)			
32:23.4	(3)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Sakshaug	20.06.1984
32:27.78	(1)	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Eraclea, ITA	08.09.2019
32:40.0	(3)	Helge Hekland, IL Gular	(35)	Fana	06.10.1981
32:43.65	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Fana	17.09.2008
32:46.0	(2)	Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Levanger	21.09.1994
32:47.9	(1)	Arne Moen, Raumnes & Årnes IL	(44)	Larvik/Lo	02.07.1989
32:48.27	(6)MS	Arild Christophersen, SK Vidar	(69)	Lillehammer	21.07.2015
32:52.2		Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	28.09.1983
32:54.15	(6)MSC	Johnny Stensvold, Kristiansand LK	(73)	Kristiansand/St	07.08.2020
32:54.2		Styrk Lote, Sandnes IL	(40)	Sandnes	15.06.1985
		(20)			
33:01.89	(2)	Kåre Christoffersen, Kristiansands IF	(47)	Bjørkelangen	09.08.1992
33:03.43	(10)MS	Martin Kjäll-Ohlsson, SK Vidar	(78)	Kristiansand/St	03.06.2023
33:04.2		Magne Myran, Lørenskog FIL	(38)	Lørenskog	10.06.1983
33:04.30	(1)	Oddvar Hausken, Torvastad IL	(42)	Haugesund	26.08.1989
33:10.63	(3)MSB	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Kristiansand	31.08.2019
33:12.12	(1)	Øystein Syversen, Raumnes & Årnes IL	(52)	Ravnanger	02.07.2000
33:18.45	(2)MS	Øyvind Johan Bjordal, Osterøy IL	(72)	Indre Arna	14.10.2020
33:18.91	(1)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Eskilstuna, SWE	19.08.2001
33:19.00	(7)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	13.08.1997
33:20.0	(2)	Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Trondheim/Le	30.07.1988
		(30)			

33:23.0	(2)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	København, DEN	29.07.1983
33:23.3		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Jessheim	06.09.1986
33:25.67	(1)	Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Steinkjer	04.07.1999
33:26.0		Magnor Rosland, Orre IL	(45)	Stavanger	26.09.1992
33:27.0		Egil Myhre, SK Vidar	(39)	Oslo/Bi	23.09.1986
33:27.2		Ola Tellesbø, IF Urædd	(36)	Larvik/Lo	07.08.1981
33:29.2		Arthur Systad, IF BFG	(12)		.1961
33:32.4	(1)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Drammen	02.09.1956
33:32.85		Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Porsgrunn	17.08.1994
33:34.6	(5)	Viktor Larsen, Sørum IL	(31)	Hannover, GER	27.07.1979
		(40)			
33:37.0	(1)	Håkon Helge Hjemly, Tønsberg FIK	(70)	Tønsberg	31.10.2015
33:37.00	(4)MS	Lars Ole Hageskal, Kyrksæterøra IL	(76)	Trondheim/St	18.08.2021
33:44.0		Thorleiv Meyer Michelsen, IL i BUL-Tromsø	(29)	Tromsø	24.08.1977
33:46.4		Bjørn Moløkken, Raumnes & Årnes IL	(43)	Ski	23.09.1990
33:49.12	(1)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	26.06.2005
33:51.5		Finn Magnar Hagen, Rena IL	(40)	Romedal	11.08.1985
33:52.6		Magne Vetlejord, Osterøy IL	(37)	Fana	01.10.1982
33:55.48	(11)40A	Per Jonny Johansen, Stovnerkameratene	(47)	Søgne	27.06.1992
33:55.8	(7)	Thor Kojala, IL i BUL	(32)	Hannover, GER	27.07.1979
33:56.0		Torfinn Taksdal, Undheim IL	(40)	Sandnes	15.06.1985
		(50)			
33:56.29	(8)	Terje Næss, SK Vidar	(61)	Oslo/Bi	07.06.2006
33:56.6	(6)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Larvik	03.10.1982
33:57.2	(1)	Torfinn Løke, Lørenskog FIL	(44)	Kristiansand	11.08.1990
33:58.07	(2)MS	Kjetil Monstad, Osterøy IL	(73)	Indre Arna	11.07.2018
34:00.36	(2)	Ame Ommundsen, IL Skjalg	(44)	Haugesund	26.08.1989
34:11.0		Svein Myking, Os TF	(33)	Fana	01.10.1982
34:13.4		Olav Kvernenes, IL Skjalg	(46)	Stavanger	26.09.1992
34:15.3	(8)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Hannover, GER	27.07.1979
34:15.68	(2)	Atle Rød, FIL AKS-77	(50)	Bismo	13.08.1995
34:17.2		Odd Bratland, Namsen FIF	(43)		.1988
		(60)			
34:17.3	(2)	Gunnar Hundhammer, Hokåsen IL	(44)	Larvik/Lo	02.07.1989
34:18.0		Sverre Marstein, Tønsberg FIK	(38)		09.10.1985
34:19.8		Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Ski	05.10.1980
34:20.54	(2)	Atle Tanum, Sola FIK	(60)	Ravnanger	26.06.2005
34:23.2	(2)	Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Odda	07.10.1987
34:25.9		Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Stavanger	29.09.1994
34:28.2	(2)	Reidar Hansen, Kjeller IL	(24)	Lunde	18.07.1971
34:29.3		Jon Udal, Haugesund IL	(42)	Torvastad	10.09.1988
34:29.70	(2)	Øystein Helgesen, Sandnes IL	(46)	Leirvik	07.08.1994
34:31.3	(21)E	Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(32)	Göteborg, SWE	10.08.1977
		(70)			
34:34.8		Axel Rufsvoll, Mo IL	(34)	Mosjøen	16.09.1979
34:36.69	(2)MS	Helge Holthe, Gjøvik FIK	(67)	Brumunddal	09.08.2012
34:39.1	(1)	Kjell Raa, FIK BFG Fana	(63)	Hatland	24.10.2009
34:40.6	(2)	Ole Eivind Nielsen, SK Vidar	(45)	Kristiansand	11.08.1990
34:43.2		Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Lørenskog	02.07.1979
34:44.6		Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Torvastad	10.09.1988
34:46.75	(1)	Frode Saugestad, Sankthanshaugen LK	(74)	Geithus	25.06.2023
34:47.2	(1)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Haukås	22.09.1990
34:47.4		Erland Madsen, Raumnes & Årnes IL	(25)	Lillestrøm	19.06.1972
34:47.7		Kaare Mortensen, IF Fram, Larvik	(36)	Larvik/Lo	01.10.1983
		(80)			
34:47.79	(7)	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	15.09.2004
34:47.96	(1)MS	Frode Tjelta, Sandnes IL	(64)	Sandnes	11.09.2022
34:47.98	(2)	Jan Briseid, IL Koll	(74)	Geithus	25.06.2023
34:50.19	(4)	Sigbjørn Tonning, Øystese IL	(44)	Haugesund	26.08.1989
34:51.78	(1)	Rune Brustad, Tromsø LK	(67)	Finnfjordbotn	28.06.2015
34:54.90	(1)	Göran Brattstrøm, Askim IF	(46)	Byrkjelo	11.08.1991
34:55.23	(16)MS	Rune André Jensen, Hitra FIK	(64)	Sandown, GBR	01.07.2011
34:56.1		Hans Emil Frøiland, IL Skjalg	(39)	Stavanger	29.09.1984
34:58.01	(8)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Fana	28.09.2005
35:02.6	(13)	Oddvar Bråthen, Sørum IL	(31)	Hannover, GER	27.07.1979
		(90)			
35:07.4		Ola Sande, Trondheim Døves IL	(39)	Trondheim/Le	27.09.1984
35:07.91	(3)	Dag Haugland, IL Varegg	(60)	Ravnanger	26.06.2005
35:08.78	(9)40B	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Durban, RSA	20.07.1997
35:09.5	(1)	Snorre Nicolaisen, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	09.09.2010
35:11.10	(1)MS	Øyvind Hylleseth, IF Herkules	(65)	Porsgrunn/Kj	22.09.2010
35:11.84	(2)	Svein Boge, Jølster IL	(55)	Ravnanger	02.07.2000
35:16.0	(1)	Vidar Nilsen, Oppegård IL	(60)	Ski	20.09.2006
35:16.5	(5)	Aage Odfjell, IL Norna-Salhus	(46)	Fana	25.09.1991
35:17.3	(20)	Kjell Julin, IF Sturla	(32)	Göteborg, SWE	10.08.1977
35:19.11	(1)	Stian Simonsen, IL i BUL-Tromsø	(75)	Tromsø	21.08.2022
		(100)			
35:20.0		Odd Tore Bjerkrheim, Aurskog-Høland FIL	(38)	Roma, ITA	22.06.1985
35:25.9		Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Levanger	02.10.1984
35:27.01	(1)	Herman Bruun, Bøler IF	(63)	Ås	21.06.2010

10000m menn 50-54 år / Men 50-54 years - 37:30.00/37:30.0

32:27.1	(3)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Ulvik	19.09.1993
32:50.3	(2)	Kyrre Ellefsen, Kristiansand FIK	(38)	Kristiansand	19.09.1990
33:02.68	(12)MS	Håkon Helge Hjemly, Aurskog-Høland FIL	(70)	Oslo/Bi	07.07.2021
33:07.2	(3)MS	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Sandnes	14.08.2012
33:12.6		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Stjørdal	20.09.1990
33:20.33	(1)	Svein Glomnes, FIL AKS-77	(67)	Knarvik	25.06.2017
33:45.4	(2)	Viktor Larsen, Sørum IL	(31)	Larvik/Lo	07.08.1981
33:54.85	(11)	Atle Fosse, FIL AKS-77	(48)	Fana	23.09.1998
33:56.0		Arthur Systad, IF BFG	(12)		.1962
33:58.70	(1)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Ravnanger	26.06.2005
		(10)			
34:00.67	(1)	Per Gunnar Øverland, IL Sandvin	(45)	Tønsberg	11.08.1996
34:05.75	(1)	Erik Marki Bjorli, Modum FIK	(72)	Notodden	29.09.2023
34:08.93	(5)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	29.08.2001
34:17.13	(17)MS	Terje Olsen, Strindheim IL	(67)	Trondheim/St	17.05.2018
34:18.58	(1)	Alf Einar Fornes, Namsen FIF	(49)	Steinkjer	04.07.1999
34:23.1	(7)	Kåre Oksavik, Hareid IL	(29)	Hannover, GER	27.07.1979
34:29.2		Per Jernsletten, IL Nordlys	(35)	Lakselv	25.06.1986
34:34.0		Thorleiv Meyer Michelsen, IL i BUL	(29)		.1979
34:35.3		Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Gausdal	16.09.1995
34:38.91	(14)	Rolf Nielsen, Ready	(38)	Oslo/Bi	18.07.1989
		(20)			
34:40.60	(1)	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Førde	27.06.2021
34:40.8		Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Larvik	27.09.1986
34:42.04	(1)	Ingvald Tjørnhom, Kvinesdal IL	(39)	Haugesund	26.08.1989
34:46.9	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Ålesund	08.08.1987
34:59.10	(6)MSA	Kjell Vegard Opheim, Veldre Friidrett	(70)	Lillehammer	04.10.2020
35:02.0		Asbjørn Lokøy, IL Bygdegutten	(37)	Jessheim	30.09.1987
35:14.27	(1)	Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Glostrup, DEN	30.06.1991
35:15.4		Jon Udal, Haugesund IL	(42)	Stegaberg	05.06.1994
35:19.5	(2)MS	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
35:21.9	(5)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Larvik/Lo	07.08.1981
		(30)			
35:25.1	(10)	Svein Myking, Os TF	(33)	Fana	27.07.1983
35:25.36	(3)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Askim	30.06.2002
35:26.0		Ola Tellesbø, Eidanger IL	(36)	Larvik	30.09.1987
35:27.08	(1)	Torstein Svendsen, Medkila Skilag	(66)	Harstad	20.06.2020
35:31.2	(2)	Magne Vetlejord, Osterøy IL	(37)	Ålesund	08.08.1987
35:33.4		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Jessheim	03.09.1987
35:33.5	(1)	Torfinn Torp, Vestby IL	(52)	Sofiemyr	30.09.2003
35:35.0		Per Amdahl, Frol IL	(33)	Levanger	02.10.1984
35:38.29	(2)	Arne Ommundsen, Frisinn SK	(44)	Leirvik	07.08.1994
35:42.4	(1)	Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Valestrandsfossen	21.09.1984
		(40)			
35:43.8	(1)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
35:44.6		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Bjørkelangen	19.09.1992
35:47.37	(1)	Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Ravnanger	02.07.2000
35:47.86		Sverre Marstein, Tønsberg FIK	(39)	Tønsberg	23.09.1989
35:49.2		Gunnar Albertsen, Brønnøysund IL	(31)	Brønnøysund	22.09.1981
35:51.0		Jann Pettersen, Stabæk IF	(33)	Oslo/Bi	04.09.1986
35:54.4	(2)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Fana	19.08.1992
35:54.60	(4)	Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Haugesund	29.08.1990
35:57.16	(4)MS	Terje Gulbrandsen, Lillehammer IF	(70)	Lillehammer	25.09.2021
36:00.14	(2)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Oslo/Bi	06.06.2000
		(50)			
36:01.2		Thor Kojala, Ringerike FIK	(32)	Hønefoss	06.10.1982
36:08.9		Bjørn Tvedt, Veldre IL	(38)	Brumunddal	29.09.1990
36:12.6		Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	05.10.1984
36:12.94	(2)	Helge Brekke, FIL AKS-77	(41)	Bismo	13.08.1995
36:14.16	(5)MS	Stig Atle Eide, IL Varegg	(69)	Indre Arna	15.10.2019
36:15.69	(3)MS	Dag Haugland, IL Varegg	(60)	Indre Arna	20.10.2012
36:16.55	(4)	Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Askim	30.06.2002
36:17.01	(2)	Jostein Moksnes, Frol IL	(37)	Haugesund	26.08.1989
36:17.79	(9)	Ove Bernes, Mjøsdalen IL	(52)	Fana	28.09.2005
36:18.2		Jens Arvesen, IL Skjalg	(35)	Sola	08.10.1986
		(60)			
36:19.59	(6)MS	Hugo Jan Olsen, BFG Bergen LK	(68)	Indre Arna	14.10.2020
36:20.2		Kjell Julin, IF Sturla	(32)	Drammen	23.08.1982
36:20.20	(2)	Per Arild Bolaas, Steinkjer FIK	(49)	Steinkjer	04.07.1999
36:23.0		Jan Torkelsen, IL Skjalg	(29)	Sola	08.09.1981
36:23.32	(5)	Svein Arne Sølvberg, Ski IL	(48)	Askim	30.06.2002
36:23.5	(3)	Leif Feøy, Aksla IL	(36)	Ålesund	08.08.1987
36:23.50	(9)MSA	Knut Lium, Nordre Land IL	(69)	Lillehammer	06.10.2019
36:24.5		Odd Tore Bjerkrheim, Aurskog-Høland FIL	(38)	Bjørkelangen	14.09.1988
36:25.78	(5)B	Per Magne Tengesdal, Gjesdal IL	(41)	Søgne	27.06.1992
36:27.5	(7)MSE	John Nicolaysen, GTI	(67)	Kristiansand/St	07.08.2020
		(70)			

36:31.29	(5)MS	Torbjørn Stalsberg, Moelven IL	(59)	Brumunddal	03.09.2009
36:36.03	(6)	Ove Rød, FIL AKS-77	(51)	Askim	30.06.2002
36:39.92	(12)MSC	Rune Romnes, IL Skarphedin	(70)	Oslo/Bi	15.07.2020
36:40.09	(3)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Bismo	13.08.1995
36:40.9	(1)	Asbjørn Bugge, IL Ivrig	(39)	Kristiansand	11.08.1990
36:41.0		Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(32)	Bodø	05.10.1984
36:43.0		Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Tynset	27.09.1978
36:45.41	(7)MSC	Trygve Brautaset, NTNUI	(66)	Trondheim/St	23.06.2020
36:47.09	(2)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Kristiansand	27.06.2004
36:47.71	(2)	Oddvar Berntsen, Ask Friidrett	(49)	Ravnanger	02.07.2000
		(80)			
36:50.71	(1)	Magnar Aksland, FIL AKS-77	(43)	Fana	28.08.1996
36:51.31	(3)	Arne Aanensen, Mandal og Halse IL	(53)	Kristiansand	27.06.2004
36:53.5	(11)	Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	27.07.1983
36:53.50	(3)MS	Einar Gjelsvik, IL Skjalg	(72)	Ålgård	10.06.2023
36:53.64	(3)	Per Eivind Gurvin, Førde IL	(70)	Førde	27.06.2021
36:55.57	(2)	Olav Hestveit, Inderøy IL	(50)	Stjørdal	03.08.2003
37:00.5	(10)MSE	Kjell Tore Skeivoll, Kristiansand LK	(69)	Kristiansand/St	07.08.2020
37:00.6	(1)	Erik Bergersen, Kristiansand LK	(69)	Fevik	11.08.2019
37:05.07	(4)MS	Bjørn Harald Bongom, IL Varegg	(67)	Indre Arna	18.10.2017
37:05.4	(1)	Arne Brattelid, Mjøsdalen IL	(37)	Haukås	22.09.1990
		(90)			
37:05.97	(5)MS	Jan Skorpeide, IL Varegg	(63)	Indre Arna	18.10.2017
37:09.0	(1)	Sverre Mohagen, Sandnes IL	(57)	Lye	19.09.2007
37:09.15	(2)	Gunnar Pedersen, Lørenskog FIL	(46)	Oslo/St	09.08.1998
37:10.90	(3)	Tofiri Kibuuka, IL i BUL	(47)	Oslo/Bi	06.06.2000
37:11.3	(4)MS	Per Gunnar Mustad, Langesund TK	(72)	Krageerø	29.10.2022
37:14.47	(4)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Steinkjer	04.07.1999
37:14.9	(1)	Stefan Lundgren, Kristiansand LK	(71)	Fevik	15.10.2023
37:20.3		Jon Henden, Larvik FIK	(36)	Larvik	27.09.1986
37:21.19	(3)	Finn Erhard Johannessen, Oslostudentenes IK	(55)	Oslo/La	01.09.2005
37:25.4	(5)MS	Pål Winberg, Langesund TK	(71)	Kragerø	30.10.2021
		(100)			

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

36:29.04	(6)MS	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (AUS)	(62)	Brumunddal	09.08.2012

10000m menn 55-59 år / Men 55-59 years - 40:00.00/40:00.0

33:44.21	(1)	Kristen Aaby, Sigdal FIK	(61)	Geithus	23.06.2019
34:13.3		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Skogn	04.09.1994
34:19.48	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Florø	29.06.1997
34:20.68	(1)	Frank Robert Christoffersen, Bodø Bauta LK	(67)	Bodø	13.09.2022
34:35.8		Kjell Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	11.09.1985
35:12.07	(5)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Oslo/Bi	12.07.2000
35:15.00	(1)	Finn Dag Hovem, Tromsø LK	(66)	Tromsø	21.08.2022
35:15.37	(1)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Ravnanger	26.06.2005
35:28.98	(1)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Tønsberg	17.08.2008
35:29.41	(7)MS	Terje Olsen, Strindheim IL	(67)	Trondheim/St	17.05.2022
		(10)			
35:38.6	(2)	Kåre Oksavik, Hareid IL	(29)	Brighton, GBR	23.08.1984
35:39.03	(2)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Ravnanger	26.06.2005
35:42.4	(3)	Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Larvik/Lo	07.08.1981
36:05.15	(12)	Ivan Wilhelmsen, IL i BUL-Tromsø	(34)	Turku, FIN	21.07.1991
36:12.42	(2)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Florø	29.06.1997
36:14.3	(1)	Thorleif Lund, Drøbak/Frogn IL	(35)	Overhalla	08.08.1993
36:19.17	(14)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Eugene, USA	29.07.1989
36:31.8		Aksel Røste, IL Runar	(35)	Kristiansand	11.08.1990
36:37.64	(5)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Kristiansand	27.06.1992
36:43.03	(1)	Torstein Svendsen, IK Hind	(66)	Geithus	25.06.2023
		(20)			
36:44.87	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Stjørdal	03.08.2003
36:47.9	(4)MS	Svein Egil Linnerud, Gjøvik FIK	(61)	Brumunddal	22.08.2019
36:48.6	(4)	Reidar Hansen, IF Minerva	(24)	Hannover, GER	27.07.1979
36:53.01	(3)	Oddvar Berntsen, Ask Friidrett	(49)	Ravnanger	26.06.2005
36:56.3		Bjørn Tvedt, Veldre IL	(38)	Brumunddal	28.09.1995
36:58.60	(2)	Torfinn Torp, Oppegård IL	(52)	Tønsberg	17.08.2008
37:01.1	(5)	Torger Thirud, Holstad IL	(22)	Hannover, GER	27.07.1979
37:08.11	(2)	Steinar Skaret, Lørenskog FIL	(42)	Lillehammer	17.08.1997
37:14.37	(1)	Rolf Hernes, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	26.08.2018
37:17.0		Jan Torkelsen, IL Skjalg	(29)	Stavanger	29.09.1984
		(30)			

37:18.9		Thorleiv Meyer Michelsen, Furuflaten IL	(29)		.1985
37:22.4	(1)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Hatland	24.10.2009
37:25.14	(2)	Ragnar B. Johnsen, Nesbyen IL	(43)	Oslo/St	09.08.1998
37:27.00	(3)	Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Leirvik	07.08.1994
37:31.86	(2)	Rune Brustad, Tromsø LK	(67)	Tromsø	21.08.2022
37:32.81	(2)	Håkon Kyllo, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	26.08.2018
37:41.5	(2)	Kjell Hildrum, Namsos LK	(36)	Overhalla	08.08.1993
37:41.9	(1)	Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)	Leirvik	27.09.1985
37:46.9	(6)	Svein Myking, Os TF	(33)	Haukås	30.09.1989
37:52.65	(1)	Johannes Ness, Førde IL	(35)	Byrkjelo	11.08.1991
		(40)			
37:57.6		Bjarne Hagen, Lørenskog FIL	(33)	Lørenskog	27.09.1990
37:58.2	(3)MS	Gunnar Ove Thrana, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	06.10.2018
37:59.59	(3)MS	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	01.10.2014
38:02.9		Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Bismo	13.08.1995
38:03.83	(2)	Ole Petter Bergaust, Veldre IL	(46)	Bismo	05.08.2001
38:06.18	(2)	Einar Jakobsen, Oppegård IL	(50)	Sofiemyr	24.08.2005
38:21.92	(1)	Edgar Johansen, Kvæfjord IL	(58)	Finnfjordbotn	28.06.2015
38:22.61	(7)MS	Magne Aunebakk, IL Varegg	(62)	Indre Arna	18.10.2017
38:24.91	(1)	Skjalg Duesund, IF Klypetussen	(48)	Leirvik	15.09.2003
38:25.88	(1)	Jan Steinsund, Haugesund IL	(57)	Ravnanger	22.06.2014
		(50)			
38:28.64	(3)	Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	03.08.2003
38:28.87	(1)	Kåre Guldbakke, Vang IL	(40)	Bismo	13.08.1995
38:36.6	(4)	Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	25.09.1987
38:39.04	(2)	Steinar Halvorsen, Stovnerkameratene	(47)	Askim	30.06.2002
38:43.9	(4)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Oslo/So	24.10.2004
38:51.2		Trygve Lian, Kristiansands IF	(23)		.1978
38:55.9		Svein Osmo, Mo IL	(32)	Mo i Rana	31.05.1989
38:57.4	(17)	Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Göteborg, SWE	10.08.1977
39:01.4		Odd Kristensen, Mo IL	(31)	Mo i Rana	31.07.1986
39:05.58	(12)MS	Håvard Håkonsen, Moelven IL	(57)	Brumunddal	09.08.2012
		(60)			
39:13.8	(15)	Arnold Hjelmeland, Tertnes IL	(28)	Fana	10.10.1983
39:14.4	(1)	Gisle Sletten, Stord IL	(46)	Leirvik	17.04.2002
39:14.77	(2)	Harry Jensvoll, Fana IL	(40)	Fana	25.08.1999
39:16.8		Odd Ivar Storløkken, Lørenskog FIL	(36)	Rolvsrud	26.09.1991
39:20.59	(2)	Olav Hagland, GTI	(48)	Geithus	02.07.2006
39:26.82	(2)	Magne Johnsen, Byåsen IL	(41)	Tønsberg	11.08.1996
39:27.0	(8)	Arthur Brandsdal, Osterøy IL	(35)	Fana	25.09.1991
39:29.74	(1)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Drammen	28.08.2011
39:46.8	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	06.09.2016
39:47.2		Fridtjof Fykse, IF Fram, Larvik	(28)	Larvik	09.10.1985
		(70)			
39:49.99	(1)	Arne Skretteberg, Modum FIK	(55)	Byrkjelo	11.08.2013
39:51.6	(1)	Arne Ranneberg Nilsen, Kristiansand LK	(68)	Fevik	15.10.2023
39:54.5		Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Klepp	05.09.2001
39:59.0	(2)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Trondheim/Le	30.07.1988
39:59.51	(1)	Helge Veslestaul, Snøgg Friidrett	(68)	Notodden	29.09.2023

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

39:23.05	(3)MS	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF (SWE)	(60)	Lillehammer	05.10.2017

10000m menn 60-64 år / Men 60-64 years - 43:00.00/43:00.0

35:53.5	(2)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Fana	19.09.2001
37:01.3		Per Amdahl, Frol IL	(33)	Levanger	19.08.1993
37:11.3	(1)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Strasbourg, FRA	14.07.1982
37:16.22		Knut Austlid, Veldre IL	(31)	Brumunddal	28.09.1991
37:44.79	(1)	Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Ravnanger	02.07.2000
37:47.4	(2)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Larvik/Lo	02.07.1989
38:04.2	(3)	Reidar Hansen, IF Minerva	(24)	Brighton, GBR	23.08.1984
38:15.58	(2)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Izmir, TUR	24.08.2014
38:23.93	(1)	Kollbjørn Hjertvik, Kårvåg IL	(51)	Moss	30.06.2013
38:30.4		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Oslo/St	23.09.1996
		(10)			
38:31.03	(9)	Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Kristiansand	26.06.1992
38:36.29	(3)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Eskilstuna, SWE	19.08.2001
38:43.20	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Fana	18.09.2002
38:46.18	(8)	Arne Brattelid, Mjøsdalen IL	(37)	Fana	30.09.1997
38:54.49	(2)	Thorleif Lund, Drøbak-Frogn IL	(35)	Kajaani, FIN	02.07.1995
38:59.1	(1)	Ove Bernes, Mjøsdalen IL	(52)	Hatland	22.09.2013
39:01.6	(5)	Torger Thirud, Holstad IL	(22)	Strasbourg, FRA	14.07.1982
39:09.1		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)		.1994
39:09.47	(1)	Harry Jensvoll, Fana IL	(40)	Fana	13.09.2000
39:18.4		Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Flisa	08.09.1984
		(20)			

39:36.35	(18)MSC	Asgeir Bøgeberg, Strindheim IL	(59)	Trondheim/St	23.06.2020
39:44.0		Ådne Mellemstrand, Klepp IL	(38)	Klepp	15.09.1999
40:08.07	(10)	Erland Madsen, Tynset IF	(25)	Malmö, SWE	28.07.1986
40:10.1		Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)		.1987
40:43.0	(7)	Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	28.09.1990
40:53.02	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Lyefjell	15.09.2010
40:58.63	(20)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Malmö, SWE	19.07.1996
41:15.37	(12)	Alf Rudolf Bjerknes, Holstad IL	(25)	Malmö, SWE	28.07.1986
41:18.0		Gunnar Søfteland, Florø T&IF	(26)		.1987
41:20.9		Helge Tveføtrud, Vikersund IF	(15)	Viareggio, ITA	14.09.1978
		(30)			
41:22.09	(10)MS	Leif Magne Øvrebust, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	07.10.2023
41:22.4	(16)	Odd Tessem, Malm IL	(16)	Hannover, GER	27.07.1979
41:41.2	(20)	Torbjørn Nelnes, Stovnerkameratene	(26)	Melbourne, AUS	29.11.1987
41:43.3		Hans Rostad, Oslo IL	(30)	Oslo/So	28.09.1991
42:00.0		Reidulf Frøysa, Hareid IL	(21)	Ålesund	30.04.1984
42:07.0		Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Hønefoss	.1980
42:14.5		Johan Østvang, Veldre IL	(28)	Brumunddal	29.09.1990
42:21.3	(12)	Tor Holstad, IK Grand	(19)	Helsinki, FIN	06.08.1980
42:27.01	(8)	Arne Skretteberg, Modum FIK	(55)	Eraclea, ITA	08.09.2019
42:33.5	(4)	Finn Løke, IL Runar	(20)	Larvik/Lo	07.08.1981
		(40)			
42:44.10	(5)MS	Thor Arne Eriksen, Kragerø IF	(50)	Bø i Telemark	16.08.2010
42:55.5	(12)MS	Terje Johansen, Langesund TK	(62)	Kragerø	29.10.2022
42:56.4	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	27.08.2021

10000m menn 65-69 år / Men 65-69 years - 47:00.00/47:00.0

38:44.07	(1)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Moss	30.06.2013
39:10.80	(8)60	Øystein Syversen, Kongsvinger IL	(52)	Viby, DEN	27.07.2017
39:21.12	(17)MSC	Per Arve Sørngård, Strindheim IL	(54)	Trondheim/St	23.06.2020
39:22.54	(4)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Hatland	08.10.2006
39:39.03		Harald Logstein, Rana FIK	(26)	Mosjøen	08.06.1991
39:48.0		Tor Holstad, Bodø & Omegns IF	(19)	Bodø	05.10.1984
39:52.80	(4)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Kristiansand	26.06.1992
40:05.1	(3)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Melbourne, AUS	28.11.1987
40:09.30	(6)	Kristian Skarsvåg, Gjerdrum IL	(22)	Eugene, USA	29.07.1989
40:15.78	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Knarvik	02.10.2007
		(10)			
40:17.33	(1)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Lillehammer	17.08.1997
40:38.43		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	02.09.1998
40:41.07	(16)MS	Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett	(46)	Brumunddal	09.08.2012
41:03.8		Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Hønefoss	03.10.1984
41:47.0	(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Hyen	14.10.2015
41:58.09	(1)	Arne Horpestad, Undheim IL	(49)	Lyefjell	11.09.2014
42:02.89		Aksel Røste, IL Runar	(35)	Tønsberg	18.09.2002
42:04.9	(1)	Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL	(16)	Strasbourg, FRA	14.07.1982
42:26.2	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Stjørdal	14.09.2007
43:12.6		Hans Rostad, Oslo IL	(30)	Oslo/Bi	28.09.1995
		(20)			
43:21.55	(14)	Torbjørn Nelnes, Stovnerkameratene	(26)	Turku, FIN	21.07.1991
43:22.09	(24)MS	Einar Haugen, Lillehammer IF	(47)	Brumunddal	09.08.2012
43:23.16	(3)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Lahti, FIN	15.06.2003
43:35.2	(1)	Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Fevik	12.08.2018
43:56.76	(2)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Glostrup, DEN	30.06.1991
44:01.0		Reidulf Frøysa, Hareid IL	(21)	Ålesund	30.04.1986
44:47.0		Harald Seglem, Egersunds IK	(19)	Egersund	30.08.1984
45:05.4	(1)	Birger Normann Hanstveit, Mjøsdalen IL	(43)	Hatland	25.10.2008
45:12.3		Odd Tessem, Malm IL	(16)		.1982
45:19.3		Søren Chr. Sommerfelt, IL Heming	(21)	Oslo/Bi	23.09.1986
		(30)			
45:22.3		Kjell Egge, IL Flint	(25)	Tønsberg	22.09.1990
45:28.25		Sverre Sandengen, Fredrikstad IF	(39)	Lisleby	23.10.2006
45:44.7	(7)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Hatland	02.10.1983

10000m menn 70-74 år / Men 70-74 years - 53:00.00/53:00.0

40:57.2	(1)	Gudmund Straume, Drangedal IL	(18)	Larvik/Lo	02.07.1989
41:08.32	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Ravnanger	02.07.2000
41:24.78	(13)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Brumunddal	06.09.2008
42:05.83	(6)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Turku, FIN	21.07.1991
42:49.0	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Tønsberg	14.09.2005
43:05.07	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	17.09.2003
43:26.63	(1)	Dan Olav Tjessem Meling, GTI	(45)	Lyefjell	10.09.2015
43:38.8		Harald Logstein, Rana FIK	(26)	Mo i Rana	10.09.1996
44:26.70	(3)	Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL	(16)	Verona, ITA	25.06.1988
44:42.8		Truls Stenmark, Moss IL	(13)	Fredrikstad	30.09.1987
		(10)			

44:54.9	(1)	Gunnar Bjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Fevik	11.08.2019
45:44.35	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Moss	30.06.2013
47:11.0	(8)	Nils Valestrand, Osterøy IL	(11)	Hatland	02.10.1983
47:11.3	(1)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Haukås	22.09.1990
47:28.83	(24)MS	Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett	(46)	Brumunddal	20.08.2020
47:37.25	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Egersund	29.09.2018
48:08.0	(9)	Torbjørn Nelnes, Stovnerkameratene	(26)	Malmö, SWE	19.07.1996
49:24.8	(1)	Lars Kalvik, IL Norna-Salhus	(14)	Åstveit	25.09.1986

10000m menn 75-79 år / Men 75-79 years - 62:00.00/62:00.0

46:00.90	(3)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	San Sebastian, ESP	28.08.2005
47:27.46	(21)MS	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Brumunddal	15.08.2013
48:35.4	(1)	Truls Stenmark, Moss IL	(13)	Larvik/Lo	02.07.1989
49:10.90	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Odense, DEN	03.07.2016
49:44.19	(6)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Malmö, SWE	19.07.1996
50:17.0		Olaf A. Gundersen, Stabæk IF	(14)	Nadderud	01.09.1989
51:03.23	(4)	Alf Rudolf Bjerknes, Ski IL	(25)	Jyväskylä, FIN	07.07.2000
53:34.6	(1)	Nils Valestrand, Osterøy IL	(11)	Valestrandsfossen	12.09.1986
53:46.3	(1)	Rolf Tornås, Lørenskog FIL	(00)	Viareggio, ITA	14.09.1978

10000m menn 80-84 år / Men 80-84 years - 75:00.00/75:00.0

55:42.12	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Huddinge, SWE	28.06.2009
57:51.67	(5)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Brisbane, AUS	09.07.2001
72:30.63	(1)	Petter Larsen, IL Fri	(10)	Glostrup, DEN	30.06.1991