

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 3000m / Men - 3000m

pr. 31.12.2010 (oppdatert / updated 25.02.2011)

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

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 Gressløvs, Sørums IL	(53)	Oslo/Bi	13.07.1988
8:22.40	(5)A	Roar Krogh, Ready	(56)	Oslo/Bi	09.07.1991
8:22.54	(4)A	Lars Øyre, IL i BUL	(54)	Oslo/Bi	05.09.1989
(10)					
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 Gjøvåg, 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 Bentdal, Lillehammer IF	(43)	Oslo/St	23.08.1978
8:27.18	(2)A	Eirik Berge, IK Tjalve	(48)	Nadderud	25.05.1983
8:27.6	(3)	Einar Stokkebø, Vik IL	(35)	Byrkjelo	11.07.1970
(20)					
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
8:31.7	(3)	Atle Tanum, Gjesdal IL	(60)	Stavanger	14.05.1997
(30)					
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
8:35.25	(6)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	13.09.1983
(40)					
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, Raumesnes & 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
8:37.4	(2)	Øivind Gundhus, IF Hellas	(11)	Oslo/Bi	12.08.1948
(50)					
8:37.4		Jostein Blånes, 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
8:38.8		Harald Ødegård, Raumesnes & Årnes IL	(46)	Oslo/St	25.07.1983
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
(60)					

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

8:39.8	(1)	Arnt Andøl, U&IL Glimt	(38)	Trondheim/Le	21.05.1975
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
8:40.8		Leif Onshus, Lillehammer IF	(29)		.1964
8:41.0		Oddmund Jensen, Lillehammer IF	(28)		.1963
8:41.3		Per Haga, IK Tjalve	(48)	Oslo/La	07.06.1984
		(70)			
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
8:42.2	(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
8:42.6		Odd Bratland, Namsen FIF	(43)	Steinkjer	16.06.1980
8:42.8	(1)	Hans Emil Frøiland, Sandnes IL	(39)	Stavanger	25.05.1977
8:42.8		Terje Draugsvoll, FIL Vossar	(44)		.1980
8:43.4	(3)	Thorvald Wilhelmsen, Grue-Finnskog IL	(12)	Oslo/Bi	27.08.1948
		(80)			
8:43.44		Helge Knudsen, IL Skjalg	(52)	Sandnes	26.05.1988
8:43.45	(3)	Ståle Jan Frøyenes, SK Vidar	(56)	Oslo/Tr	22.06.1992
8:43.6	(1)	Arnt Ove Dragsten, Bratsberg IL	(59)	Stjørdal	19.06.1996
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
8:44.26	(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
		(90)			
8:44.9		Øistein Helgesen, Sandnes IL	(46)	Sandnes	09.08.1984
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 Od fjell, IL Gneist	(46)	Fana	13.05.1982
8:45.3		Odd Kinnsbekken, Ullensaker/Kisa IL	(48)	Oslo/St	23.07.1983
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
		(100)			
8:46.4		Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)		.1979
8:46.7		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	25.06.1978
8:47.4		Idar Dahl, Strindheim IL	(27)		.1962
8:47.6		Odd A. Tronstad, Bardu IL	(45)	Tromsø	20.06.1981
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
8:47.99		Atle Fosse, IL Gular	(48)	Fana	13.09.1983
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
		(110)			
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
8:49.2		Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Sogndal	27.05.1990
8:49.23	(1)	Johannes Gjesdal, IL Varegg	(61)	Fana	18.09.1996
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
8:50.1		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
		(120)			
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
8:51.87	(1)MS	Lars Hagen, IK Rindals-Troll	(75)	Trondheim/St	01.09.2010
8:52.19	(9)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	14.08.1991
8:52.6		Kåre Ø. Stange, Haugesund IL	(37)	Haugesund	20.08.1975
8:52.6		Finn Pedersen, Hamar IL	(39)		.1978
8:53.1		Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)		01.07.1980
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
		(130)			

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

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
8:54.7		Hans Sejrup, IL Gneist	(39)	Fana	.1977
8:54.7		Roger Rokkones, Heimdal IF	(47)	Steinkjer	06.07.1983
8:54.9		Nils Landro, IL Gular	(40)	Fana	22.05.1979
8:54.93	(12)B	Knut H. Rossbach, Gjerpen IF	(53)	Oslo/Bi	12.07.1989
8:55.2		Odd Fredlund, Åslia Skilag	(30)		.1965
8:55.2		Svein Hjeltnes, Sunndal IL	(47)	Sunndal	11.08.1982
8:55.6		Leif Bjerklund, Ski IL	(29)	Ås	.1966
8:55.8		Roy Jensen, T&IF Viking, Bergen	(31)		.1967
		(140)			
8:56.36	(11)	Dag Olav Wirstad, IL i BUL	(72)	Oslo/Bi	19.08.2007
8:56.5		Rolf Breisnes, IL Jotun	(47)		.1982
8:56.8		Audun Lavik, Ask IL	(44)	Fana	07.06.1980
8:57.32	(4)	Kai Øby, Varteig IL	(58)	Lillehammer	24.06.1995
8:57.4		Magne Hofstad, Raumnes & Årnes IL	(43)		23.07.1980
8:57.6		Kristoffer Velstad, Modum FIK	(41)	Oslo/Bi	21.08.1980
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 Blokhus, Oppdal FIK	(49)	Trondheim/Le	09.10.1985
8:58.59	(3)B	Brynjulf Vonen, IL Varegg	(61)	Fana	03.07.1996
		(150)			
8:58.8		Terje Knutsen, IL Gular	(44)		.1979
8:59.4		Harald Ødegaard, Steinkjer I&FK	(42)	Steinkjer	08.07.1980
8:59.43	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Lyefjell	29.04.2009
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

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

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

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

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
8:35.15	(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
8:38.2	(2)A	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Bergen/Kr	06.06.1973
8:41.7		Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Jessheim	01.09.1988
8:41.80	(2)B	Øystein Syversen, Ullensaker/Kisa IL	(52)	Oslo/Bi	04.06.1992
		(10)			
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
8:45.97	(2)MS	Bjarte Vik, Osterøy IL	(69)	Fana	07.06.2009
8:46.3		Kjell Botten, IF Urædd	(41)		.1981
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
		(20)			
8:48.4		Hans Emil Frøiland, IL Skjalg	(39)	Oslo/St	27.06.1979
8:48.4		Nils Undersaker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	29.09.1981
8:49.0		Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	06.06.1984
8:49.1		Finn Magnar Hagen, Rena IL	(40)	Oslo/St	28.07.1982
8:50.4		Arne Moen, Raumnes & Årnes IL	(44)	Jessheim	19.08.1988
8:50.54		Jan Voje, Gjerpen IF	(42)	Porsgrunn	22.05.1982
8:51.14		Øistein Helgesen, Sandnes IL	(46)	Sandnes	26.05.1987
8:51.2		Bjørn Husås, Raumnes & 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		Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Fana	18.07.1984
		(30)			

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

8:52.6		Ingvald Hagen, IL Gular	(25)	Bergen/Kr	19.06.1964
8:53.0		Odd Mikael Harstad, Ullensaker/Kisa IL	(44)	Oslo/St	27.06.1984
8:53.3		Johan Rodal, IL HIF/Stein	(50)	Hammerfest	16.06.1993
8:53.8	(1)	Stein Ivar Børset, IK Rindals-Troll	(60)	Trondheim/Da	19.09.2001
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 Najji, IL i BUL	(65)	Oslo/Bi	26.07.2005
8:56.3		Per Felde, IL Gular	(37)	Fana	22.05.1979
8:56.4		Kåre Roness, Ogdal IL	(47)	Steinkjer	04.07.1989
		(40)			
8:56.72	(3)B	Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Oslo/Bi	09.07.1991
8:57.5		Nils Landro, IL Gular	(40)		.1980
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
8:59.6	(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
		(50)			
9:01.9		Arnljot Lande, Aksla IL	(46)	Ørsta	12.05.1988
9:02.2		John Gudding, Frol IL	(47)	Stjørdal	23.06.1989
9:03.5		Terje Draugsvoll, FIL Vossar	(44)	Voss	18.09.1985
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 Blokhus, Oppdal FIK	(49)	Straumsnes	25.05.1989
9:05.12	(10)	Svein Erik Eide, Haugesund IL	(65)	Lillehammer	21.06.2008
9:05.5		Arnt Eilertsen, IL Norodd	(49)	Straumsnes	25.05.1989
9:05.8		Per Alsgaard, Oslo Politis IL	(45)	Oslo/Bi	30.09.1987
		(60)			
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
9:06.3		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
9:07.0		Dagfinn Olsen, IL Korlevoll	(42)	Haugesund	12.05.1982
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
		(70)			
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
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
9:10.38		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)		20.05.1980
		(80)			
9:10.8	(1)	Thor Kojala, IL i BUL	(32)	Kristiansand	17.07.1976
9:12.0		Svein Myking, T&IF Viking, Bergen	(33)		.1973
9:12.0		Kristoffer Velstad, Modum FIK	(41)	Sokna	30.09.1981
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
9:12.39	(12)C	Kåre Christoffersen, Kristiansand FIK	(47)	Oslo/Bi	10.07.1990
9:12.4		Terje Roness, Haugesund IL	(45)	Sveio	14.06.1986
9:12.6		Kjell Jacobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Bodø	17.06.1972
9:12.82	(6)	Karsten Måkestad, IL Korlevoll	(56)	Lillehammer	27.06.1998
9:13.3		Jan Risa, Undheim IL	(45)	Sandnes	24.07.1985
		(90)			
9:13.34		Jørn Holmen, Gjesdal IL	(58)	Søgne	05.09.1998
9:13.88	(2)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	18.09.1996
9:14.0		Olav Sande, IL Svint	(18)		.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
9:15.3		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Oslo/St	18.08.1980
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
		(100)			

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

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
9:17.48	(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
9:18.15		Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	29.08.1990
9:18.3		Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF (110)	(42)	Bodø	14.08.1983
9:18.6		Sverre Fedje, Østre Gausdal IL	(19)		.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
9:19.8		Arne Godal, Byåsen IL	(37)	Trondheim/St	28.09.1981
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:					
9:06.0		Matt Patterson, IL Skjalg (GBR)	(46)	Austevoll	07.06.1987
9:18.71	(2)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (AUS)	(62)	Lillehammer	27.05.2003
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		Helge Hekland, IL Gular	(35)	Knarvik	12.08.1981
8:51.64	(4)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Fana	05.08.2003
8:54.2		Leif Inge Tjelta, Gjesdal IL	(49)	Egersund	22.09.1994
8:55.4		Nils Undersaker, 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
8:57.5		Arne Moen, Raumnes & Årnes IL (10)	(44)	Jessheim	24.08.1990
9:02.8		Øvind Gundhus, IF Hellas	(11)		.1957
9:03.07		Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Jessheim	22.08.1991
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		Arne Brattelid, IL Varegg	(37)		.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
9:07.2		Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Trondheim/Le	21.07.1988
9:08.8		Arthur Systad, IF BFG (20)	(12)		.1959
9:09.65		Hans Utكيلen, 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
9:14.3		Kyrre Ellefsen, Bodø & Omegns IF	(38)	Bodø	08.07.1983
9:15.0	(2)	Kjell Jacobsen, Bodø & Omegns IF	(30)	Kristiansand	17.07.1976
9:15.27	(6)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	16.07.1997
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 (30)	(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
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
9:20.3	(1)	Thor Kojala, IL i BUL	(32)	Spikkestad	19.08.1978
9:20.6		Egil Myhre, SK Vidar	(39)		.1987
9:20.64	(3)	Terje Gautvik, IL Molde-Olymp	(61)	Molde	14.06.2008
9:21.7		Aksel Røste, IL Runar	(35)		.1980
9:21.7		Torbjørn Wiggen, IL Stjørdals-Blink	(41)		.1988
9:22.1		Arne Godal, Byåsen IL (40)	(38)	Trondheim/Le	09.10.1984

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

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, Raumnnes & 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
9:25.1		Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)		.1980
9:25.1	(1)	Arne Risa, IL Gular	(44)	Fana	04.09.1991
9:26.1	(3)	Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Sandnes	10.07.1996
		(50)			
9:26.2	(3)	Ingolf Hådem, Ås IL	(29)	Ås	31.08.1974
9:26.4		Sverre Aksland, Stegabergh IL	(49)	Torvastad	14.09.1994
9:28.0		Ingvald Tjørnholm, Kvinesdal IL	(39)	Lyngdal	05.05.1984
9:28.0		Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Froland	31.08.1995
9:28.9		Johnny Røyrvik, Gløppen FIL	(53)	Levanger	20.07.1995
9:29.06	(1)	Audun Lavik, Ask IL	(44)	Voss	27.07.1991
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
		(60)			
9:30.3		Kjell Holmgren, IL 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
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
9:31.64	(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
		(70)			
9:32.6		Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(32)	Bodø	20.07.1977
9:32.7	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Austevoll	07.06.1987
9:32.85		Ger van Graas, Hinna IL	(55)	Sandnes	19.08.2000
9:32.99	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Haukås	29.05.1997
9:33.3	(2)	Paul Bruvik, IL Gular	(43)	Austevoll	28.05.1988
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
		(80)			
9:35.21	(1)	Tom J. Boone, GTI	(59)	Stavanger	20.09.2005
9:35.35	(9)	Bright 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
9:36.4		Magne Vetejord, 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
		(90)			
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
9:39.6	(4)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Ås	31.08.1974
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 Veule, IL Fri	(40)	Fana	13.05.1992
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
9:23.82	(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
9:24.0		Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Stjørdal	22.06.1991
9:25.2		Arne Moen, Raumnnes & Årnes IL	(44)	Jessheim	29.08.1994
		(10)			
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

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

9:32.1		Ola Tellesbø, Eidanger IL	(36)	Larvik	20.09.1986
9:32.4		Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Stjørdal	22.08.1979
9:37.2	(5)B	Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Knarvik	10.07.1985
		(20)			
9:37.36	(9)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Fana	09.08.2000
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
9:41.2		Kjell Jacobsen, 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, Møelven 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, Raumes & Årnes IL	(46)	Jessheim	17.08.1998
		(30)			
9:45.2		Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Lunner	04.06.1990
9:45.7		Harald Reberg, IL Nybrott	(32)	Stjørdal	11.06.1983
9:46.52	(1)	Ger van Graas, Hinna IL	(55)	Sandnes	05.07.2005
9:47.2		Ivar Jakobsen, Bodø & Omegns IF	(32)	Bodø	29.09.1982
9:47.45	(1)	Arne Brattelid, IL Væregg	(37)	Fana	25.08.1987
9:47.5		Guttorm Rørheim, Froland IL	(44)	Øyestad	09.05.1996
9:47.8	(1)	Svein Jansen, IL Væregg	(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
		(40)			
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
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)	Erland 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 Vetejord, Osterøy IL	(37)	Fana	30.07.1987
9:53.80	(1)	Reidar Helland, Moi IL	(57)	Egersund	03.05.2007
		(50)			
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
9:54.4		Oskar Amdal, Stegabergh IL	(32)	Haugesund	12.05.1982
9:54.5		Arvid Østmo, IL Nybrott	(35)	Stjørdal	15.06.1985
9:55.4		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
		(60)			
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)	Høyen	07.09.1995
9:58.11	(1)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Voss	07.06.2010
9:59.01		Svein Myking, Os TF	(33)	Fana	11.09.1985
10:00.2		Egil Myhre, SK Vidar	(39)	Roa	04.06.1990
10:00.5		Johnny Røyrvik, Gloppen FIL	(50)	Ørsta	25.08.2001
		(70)			
10:00.7		Arne Innbjo, Haugesund IL	(39)	Haugesund	24.07.1991
10:00.72		Sigmund Julshamm, Frøna FIK	(41)	Straumsnes	14.05.1994
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
10:02.58		Bjørn Aanensen, Mandal og Halse IL	(55)	Søgne	21.06.2005
10:02.8		Gunnar Bjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Øyestad	23.08.2001
10:03.5		Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Fana	04.10.1983
		(80)			
10:03.7		Jon Udal, Haugesund IL	(42)	Haugesund	15.06.1994
10:03.9		Trygve Strand, Nærbø IL	(34)	Nærbø	14.08.1985
10:05.0		Anstein Gjengedal, Lørenskog FIL	(44)	Jessheim	31.08.1994
10:05.4	(1)	Oddvar Hasle, Sørums IL	(22)	Ås	31.08.1974
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

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

10:06.6		Bjørn Moløkken, Raumnes & Årnes IL	(43)	Jessheim	16.08.1995
10:07.0		Vidar Kalnes, Horten FIK	(52)	Borre	17.09.2002
10:08.85	(6)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Haukås	16.08.2006
10:09.91		Arnt Inge Eilertsen, IL Norodd (90)	(49)	Ulsteinvik	17.06.2000
10:10.2		Kjell Skallist, Larvik FIK	(33)	Larvik/Lo	23.09.1987
10:10.6	(2)	Reidar Hansen, Kjeller IL	(24)	Kristiansand	17.07.1976
10:11.3		Olav Guldberg, Steinkjer I&FK	(34)	Stjørdal	16.06.1984
10:12.0	(1)	Einar Jakobsen, Follo FIK	(50)	Ski	24.09.2001
10:12.61	(1)	Atle Nordbotten, Sola IL	(58)	Sandnes	08.07.2010
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
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
10:13.8	(2)	Thorleif Pettersen, Oppsal IF (100)	(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
10:15.2		Steinar Skaret, Lørenskog FIL	(42)	Jessheim	10.08.1993
10:15.3		Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	03.06.1982
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 (110)	(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
10:17.1		Jon Ove Hagen, Askim IF	(50)	Askim	16.08.2001
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
10:18.2	(1)	Kjell Ulltang, Øystese IL	(38)	Ulvik	12.08.1989
10:18.5	(1)	Helge Brække, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	28.09.1994
10:18.6	(1)	Kjell Eriksen, Ogdal IL	(55)	Stjørdal	18.06.2008
10:18.65	(2)	Øystein Eriksen, Ask Friidrett	(54)	Fana	03.09.2008
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
9:48.19	(5)	Harald Simmenes, Osterøy IL	(50)	Fana	13.07.2005
9:51.08	(6)	Audun Lavik, Ask Friidrett	(44)	Fana	22.09.1999
10:00.4		Ingvar Halvorsen, Ullensaker-Sørums FIK	(35)	Jessheim	24.08.1990
10:02.8		Øivinn Berger, Stord T&IL (10)	(30)	Leirvik	25.09.1985
10:04.67	(12)B	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Fana	03.09.1997
10:05.55	(7)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Fana	07.06.2009
10:07.7	(1)MS	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Lørenfallet	10.09.2002
10:08.2		Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Jessheim	20.09.1992
10:09.73	(1)	Lars Oddvar Hole, FIL Vossar	(45)	Fana	15.08.2001
10:09.77		Olav Mellesdal, FIL Vossar	(29)	Fana	13.08.1985
10:12.4		Bjarne Hagen, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	22.08.1988
10:14.2		Oddvar Bråthen, Sørums IL	(31)	Jessheim	21.08.1987
10:14.8		Per Amdahl, Frol IL	(33)	Stjørdal	09.06.1990
10:17.0	(11)	Arne Brattelid, Mjøsdaalen IL (20)	(37)	Fana	28.09.1994
10:18.3		Viktor Larsen, Sørums IL	(31)	Jessheim	15.08.1986
10:19.0		Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)	Egersund	20.06.1981
10:19.0		Kurt Stille, Fet FIK	(34)	Jessheim	24.08.1990
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
10:28.7	(1)	Olav Tjosås Nordbø, Øystese IL	(33)	Ulvik	12.08.1989
10:30.2		Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Sem	18.06.1992
10:30.7		Ove Åserud, Aurskog-Høland FIL (30)	(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
10:32.8	(8)MS	Ger van Graas, SK Vidar	(55)	Stavanger	22.07.2010

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

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
10:33.9		Charles Andersen, Tønsberg FIK	(11)	Larvik	26.05.1999
10:35.5		Willy Myhre, IL Fram, Skatval (40)	(32)	Stjørdal	13.06.1987
10:36.0		Svein Osmo, Mo IL	(32)	Mo i Rana	24.08.1988
10:36.0		Odd Ivar Storløkken, 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
10:38.0		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
10:39.6		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Larvik/Fr	16.06.1988
10:40.0	(2)	Alf Bjørnen, IL Bjarg	(31)	Fana	11.09.1986
10:41.48		Arne Ommundsen, Frisinn SK (50)	(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
10:43.0		Ernst Sølvberg, Gjøvik FIK	(42)	Jessheim	20.08.1997
10:43.0	(1)	Magne Tystad, Gløppen FIL	(45)	Hyen	14.07.2002
10:43.2		Arvid Østmo, IL Nybrott	(35)		.1990
10:43.3	(1)MS	Rolf Hexeberg, Raumnes & Årnes IL	(51)	Lørenfallet	05.09.2006
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 (60)	(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
10:47.6		Terje Bang, IL Stjørdals-Blink	(39)	Stjørdal	18.06.1994
10:47.9	(8)	Kjell Åsheim, Mjøsdalen IL	(35)	Haukås	21.09.1991
10:48.0		Tor Sverre Pedersen, Tvedestrand T&IF	(44)	Lyngmyr	21.08.1999
10:48.60	(15)	Volkmar Kelle, Fossum IF	(49)	Oslo/Bi	22.09.2008
10:49.1		Helge Solvang, IL Mogutten	(38)	Jessheim	18.08.1993
10:49.1		Ole Lutdal, Frosta IL (70)	(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
10:52.7	(1)	Hermann M. Storflor, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	18.06.2008
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
10:51.6		Kolbjørn Skjerve, Ullensaker/Kisa IL	(37)	Jessheim	31.08.1994
10:51.8		Arne Arnesen, Raumnes & 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 (80)	(43)	Lørenskog	22.06.2000
10:52.4	(2)	Harry Magnar Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	19.06.2002
10:53.67	(10)	Alf Hansen, Osterøy IL	(43)	Fana	29.07.1998
10:54.3		Helge Bratlien, Sørum IL	(30)	Lørenfallet	13.08.1985
10:55.2		Oddvar Andersen, Sørum IL	(37)	Jessheim	18.08.1993
10:55.5		Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Jessheim	22.08.1983
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
10:59.1		Knut O. Øygard, Jølster IL	(31)		.1988
11:00.2		Harald Sør-Reime, Varhaug IL	(30)	Frøyland	24.05.1986
11:01.2		Leif Kirkerud, Mjøndalen IF (90)	(27)	Sokna	27.08.1983
11:01.86	(6)	Birger Hanstveit, Mjøsdalen IL	(43)	Haukås	27.09.1998
11:01.9	(1)	Ivar Egeberg, Blaker IL	(50)	Lørenfallet	04.09.2007
11:02.5		Arne Skorge, Lørenskog FIL	(41)	Jessheim	16.08.1999
11:02.8	(2)	Øivind Dahl, Sørum 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
Utenfor NFIF / Club outside NAA:					
10:33.0		Arne Jensen, Telesport Bergen	(22)	Bergen	18.03.1900

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
9:57.2		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Stjørdal	16.06.1999
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
10:19.29	(1)	Bjørn Lauglo, Stovnerkameratene	(48)	Tønsberg	15.08.2008
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, Mjøsdaalen IL	(37)	Florø	28.06.1997
		(10)			
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 Wilhelmssen, Hokåsen IL	(12)	Lørenskog	01.09.1973
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, Sørums IL	(31)	Jessheim	21.08.1991
10:42.1	(1)	Tor Holstad, IK Grand	(19)	Sandane	26.07.1980
		(20)			
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, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Geithus	30.06.2006
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
10:45.7	(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
		(30)			
10:49.2		Hans Nordengen, Lørenskog FIL	(17)	Jessheim	24.08.1981
10:49.28	(2)	Agnar Skutbergsvæen, Veldre Friidrett	(46)	Geithus	30.06.2006
10:49.54	(2)	Olav Stølhaug, Orkdal IL	(32)	Bismo	12.08.1995
10:52.51	(1)	Audun Lavik, Ask Friidrett	(44)	Kristiansand	25.06.2004
10:53.05	(1)	Magne Tystad, Gloppen FIL	(45)	Ravnanger	24.06.2005
10:54.33	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Lyejell	29.04.2009
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
10:56.5		Erling Røe, Steinkjer FIK	(30)	Stjørdal	09.06.1990
		(40)			
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)	Hyen	16.07.2000
11:00.26	(5)	Ola Tellesbø, Eidanger IL	(36)	Tønsberg	10.08.1996
11:00.7		Oddvar Hasle, Sørums IL	(22)	Lørenfallet	19.06.1982
		(50)			
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, Sørums IL	(31)	Bjørkelangen	07.08.1992
11:06.0		Harald Aanerud, Lørenskog IL	(27)	Jessheim	21.08.1987
11:09.56	(2)	Kåre Ness, Askvoll IL	(29)	Haugesund	25.08.1989
11:10.82	(5)	Arne Fretheim, Sørums IL	(26)	Oslo/Bi	08.08.1986
11:11.35	(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Florø	13.08.2010
11:11.70	(4)	Ole Peter Bergaust, Veldre Friidrett	(46)	Tønsberg	15.08.2008
11:12.20	(1)	Arvid Syrstad, Skaun IL	(49)	Trondheim/St	01.09.2010
		(60)			
11:13.3	(3)	Kaare Mortensen, Larvik T&IF	(36)	Steinkjer	02.07.1999
11:13.77	(2)	Arne Horpestad, Undheim IL	(49)	Lyejell	29.04.2009
11:14.4		Øyvind Vestli, Larvik FIK	(25)		.1985
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
11:20.89	(4)	Harry Tunestveit, IL Fri	(43)	Ravnanger	24.06.2005
11:21.2	(3)	Harry Magnar Sollie, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	15.06.2005
11:21.3	(2)	Ivar Egeberg, Blaker IL	(50)	Lørenfallet	07.09.2010
11:21.95	(7)	Kjell Åsheim, Mjøsdaalen IL	(35)	Haukås	28.09.1997

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

11:22.99	(3)	Bjørn Haugsrud, Veldre IL (70)	(32)	Bjørkelangen	07.08.1992
11:24.0	(1)	Asbjørn Sjøseth Jakobsen, Stjørdal FIK	(49)	Stjørdal	17.06.2009
11:26.6	(6)	Norolf Nilsen, Flekkefjord IF	(29)	Kristiansand	10.08.1990
11:27.9		Odd Tessem, Malm IL	(16)	Ski	03.09.1977
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
11:30.67	(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
11:33.1	(4)	Torbjørn Wiggen, Stjørdal FIK (80)	(41)	Stjørdal	19.06.2002
11:34.4	(5)	Terje Bang, Stjørdal FIK	(39)	Stjørdal	19.06.2002
11:35.2	(4)	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking, Bergen	(21)	Fana	28.07.1984
11:35.5		Svein 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
11:37.6	(2)	Torbjørn Rolseth, Forra IL	(46)	Stjørdal	18.06.2008
11:38.7	(3)	Tor Arne Stenhaus, 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 (90)	(49)	Oslo/St	10.08.2009
11:39.22	(4)	Harry Tunestveit, IL Fri	(43)	Ravnanger	15.06.2007
11:39.5		Helge Tveftrud, 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
11:40.7	(5)	Rolf Brennskag, Skogn IL	(45)	Stjørdal	15.06.2005
11:41.1		Reidar Kristiansen, SK Oslo-Ørn	(26)	Oslo/La	03.06.1986
11:42.0		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
11:44.3		Reidulf Frøysa, Hareid IL (100)	(21)	Hareid	16.06.1984
11:44.84	(2)	Bjørn Jegersen, Ogndal 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
10:59.85	(1)	Tor Holstad, Bodø & Omegns IF	(19)	Mo i Rana	20.07.1985
11:01.28	(1)	Vidar Rogdo, Buvik 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 Stølhaug, Orkdal IL	(32)	Florø	28.06.1997
11:06.2	(1)	Mathias Bergseth, IL Molde-Olymp	(21)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:09.1	(2)	Konrad Sæthre, Orkanger IF	(23)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:10.4	(1)	Oddvar Lie, Høybråten & Stovner IL (10)	(16)	Steinkjer	25.07.1981
11:11.4		Willy Wikan, Ogndal IL	(40)	Steinkjer	23.09.2006
11:11.5	(1)	Hans Nordengen, Hurdal IL	(17)	Lillehammer	20.08.1983
11:14.90	(2)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Tønsberg	10.08.1996
11:18.1		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Larvik/Lo	26.05.1999
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, Gjerdrum IL	(22)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:27.1		Lornets Heimdal, Sparbu IL	(19)	Stjørdal	16.06.1984
11:29.6	(3)	Arve Myrvold, Ringerike FIK	(16)	Fana	28.07.1984
11:29.61	(1)	John Bernes, Osterøy IL (20)	(44)	Hatland	10.10.2009
11:29.8	(2)	Anders Solemsløyk, SK Wing	(15)	Steinkjer	25.07.1981
11:30.96	(1)	Magne Tystad, Gløppen 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
11:40.67	(2)	Arne Mjelde, Osterøy IL (30)	(42)	Tønsberg	15.08.2008
11:43.0	(2)	Bjørn Jegersen, Ogndal IL	(43)	Stjørdal	18.06.2008
11:44.9	(2)	Bjørn Ivar Hage, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	16.06.2010
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

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

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
11:49.0		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
		(40)			
11:53.1	(3)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Stjørdal	18.06.2008
11:56.1		Odd Iversen, Nordre Eidsvoll IL	(18)	Jessheim	22.08.1983
11:58.7	(1)	Olaf Lydvo, IL Nybrott	(40)	Stjørdal	15.06.2005
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
12:06.9	(1)	Hans Harald Bjerger, Halden IL	(37)	Halden	23.09.2003
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
		(50)			
12:11.0	(5)	Ottar Andersen, Mo IL	(16)	Steinkjer	25.07.1981
12:11.1		Oddvar Bråten, Sørum IL	(31)	Jessheim	19.08.1996
12:12.17	(1)	Anders K. Strand, Volda T&IL	(24)	Haugesund	25.08.1989
12:13.1	(2)	Peter Wilhelm Kildal, Haga IF	(41)	Lørenfallet	05.09.2006
12:13.5		Olaf Stavlund, Verdal IL	(18)	Stjørdal	16.06.1984
12:13.91	(5)	John Erik Hoel, Tønsberg FIK	(43)	Tønsberg	15.08.2008
12:17.75	(1)	Ole Eivind Nielsen, Ski IL	(45)	Ski	16.06.2010
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
		(60)			
12:19.9		Andres Berge, IL Koll	(24)	Jessheim	21.08.1991
12:21.6	(4)	Rolf Brennskag, Skogn IL	(45)	Stjørdal	16.06.2010
12:21.9		Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking, Bergen	(21)		.1987
12:24.1	(1)	Odd Langgård, Skedsmo SK	(35)	Lørenfallet	10.09.2002
12:24.3		Einar Evensen, Sørum IL	(21)	Jessheim	19.08.1986
12:24.5	(5)	Fritjof Krohn, IL Molde-Olymp	(21)	Fana	28.07.1984
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
12:30.9		Magnus Øgreid, Nærbø IL	(25)	Klepp	22.06.1991
12:30.9	(2)	Ragnar Berg Johnsen, Romerike Runners Team	(43)	Lørenfallet	07.09.2010
		(70)			
12:34.5	(2)	Helge Tvefætrud, Vikersund IF	(15)	Stavanger	28.08.1982
12:36.4	(6)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Fana	28.07.1984
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
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
12:47.3	(6)	Egil Arne Grønseth, Hegra IL	(41)	Stjørdal	18.06.2008
		(80)			
12:49.5	(5)	Morten Lossius, SK Wing	(23)	Trondheim/Le	29.07.1988
12:49.83	(3)	Tore S. Rasmussen, T&IF Viking	(37)	Kristiansand	25.06.2004
12:49.9	(5)	Odd Martinsen, IL Stjørdals-Blink	(42)	Stjørdal	17.06.2009

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

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
11:52.28	(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
12:08.15	(1)	Jakob Kjersem, Ålesund FIK	(25)	Bismo	12.08.1995
12:09.82	(1)	Harald Eriksen, Hof IL	(20)	Bjørkelangen	07.08.1992
		(10)			
12:13.24	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Geithus	30.06.2006

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

12:14.60	(1)	Harald Logstein, Rana FIK	(26)	Tønsberg	10.08.1996
12:18.0	(1)	Svein Ovesen, Malm IL	(28)	Steinkjer	02.07.1999
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
12:31.16	(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, NTNU I	(29)	Stjørdal	18.06.2003
		(20)			
12:38.6	(4)	Bjørn Vestnes, Emblem IL	(17)	Ålesund	07.08.1987
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
12:51.4		Morten Lossius, Hitra FIK	(23)		27.08.1994
12:52.9		Olaf Stavlund, Verdal FIK	(18)		.1988
12:54.2	(1)	Odd Ivar Storløkken, Lørenskog FIL	(36)	Lørenskog	16.10.2006
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
		(30)			
13:15.0		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
13:24.2	(1)	Ragnvald Næsje, Mo IL	(11)	Steinkjer	25.07.1981
13:25.9		Lars Kalvik, IL Norna-Salhus	(14)	Knarvik	15.09.1984
13:28.8	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	09.09.2007
13:37.6	(1)	Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL	(34)	Lørenfallet	07.09.2004
13:42.9		Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	16.06.1984
		(40)			
13:43.8		Borger Hansen, Sørum IL	(22)	Jessheim	19.08.1992
13:44.0	(1)	Olaf Lydvo, IL Nybrott	(40)	Stjørdal	16.06.2010
13:46.73	***	Knut Austlid, Veldre IL	(31)	Bismo	03.08.2001
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
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
13:58.9	(2)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	16.06.2010

*** - 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
13:06.09	(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
13:17.66	(1)	Olaf A. Gundersen, Stabæk IF	(14)	Haugesund	25.08.1989
		(10)			
13:27.68	(1)	Ingolf Hådem, NTNU I	(29)	Ravnanger	24.06.2005
13:31.4		Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)		.1988
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)=	Nils Valestrand, Osterøy IL	(11)	Fana	24.07.1986
14:09.51	(1)	Ragnvald Næsje, Mo IL	(11)	Oslo/Bi	08.08.1986
14:27.02	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Florø	13.08.2010
14:30.0	(1)	Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL	(34)	Lørenfallet	07.09.2010
14:48.9	(1)	Magne Elnan, Sandvollan IL	(28)	Stjørdal	18.06.2003
15:03.4	(12)MS	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Lørenfallet	10.09.2002
		(20)			
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
15:20.0	(2)65	Rolf Tornås, Lørenskog FIL	(00)	Spikkestad	19.08.1978
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

14:28.65	(1)	Ragnvald Næsje, Rana FIK	(11)	Overhalla	06.08.1993
14:54.4		Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	20.06.1992

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

14:56.3		Hans Nordengen, Hurdal IL	(17)	Jessheim	18.08.1997
15:14.36	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Moss	21.08.2009
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
16:20.0	(1)	Morten Lossius, Hitra FIK	(23)	Stjørdal	18.06.2003
16:38.6		Nils Ask, Gjerdrum IL	(17)	Jessheim	18.08.1997
16:48.93	(1)	Harry Roger Olsen, Modum FIK (10)	(27)	Tønsberg	15.08.2008
17:28.8	(1)	Olaf Stavlund, Verdal IL	(18)	Steinkjer	02.07.1999
18:15.1	(1)	Petter Bang, IL Nybrott	(22)	Stjørdal	19.06.2002
18:30.7	(2)	Jon Svendsen, Frostå IL	(29)	Stjørdal	16.06.2010
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
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
---------	-----	----------------------------------	------	----------	------------