

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste innendørs / All Time Best Indoor

Menn - 3000m / Men - 3000m

pr. 30.06.2010 (oppdatert / updated 25.01.2011)

3000m menn 35-39 år / Men 35-39 years - 9:20.00/9:20.0

8:22.3	(3)	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Stavanger	04.01.1987
8:24.02	(3)	Knut Hegvold, Heimdal IF	(61)	Stange	08.02.1998
8:25.7	(7)	Eirik Berge, IK Tjalve	(48)	Oslo/Ek	12.03.1983
8:26.40	(1)	Bjarte Sleire, IL Skjalg	(54)	Stavanger	19.01.1989
8:31.6	(2)	Bernt Eltervaag, IL Skjalg	(62)	Stavanger	22.02.1997
8:34.05	(2)	Jan Felde, Moss IL	(64)	Stange	21.02.1999
8:35.92	(3)	Jørn Holmen, IL Skjalg	(58)	Stange	20.02.1993
8:36.7	(2)	Atle Tanum, Gjesdal IL	(60)	Stavanger	15.02.1998
8:36.86	(3)MSA	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Stockholm/Sä, SWE	23.01.2010
8:39.08	(1)	Helge Knudsen, IL Skjalg	(52)	Stavanger	19.02.1988
		(10)			
8:42.08	(1)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Stange	21.03.1999
8:43.16	(1)	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Kristiansand	23.01.2010
8:55.9	(1)	Ingar Engelund, Brønnøysund IL	(54)	Mo i Rana	18.02.1990
8:59.5	(2)	Arne Hugo Hansen, Tromsdalen UIL	(55)	Mo i Rana	18.02.1990
9:01.57	(9)	Dag Olav Wirstad, IL i BUL	(72)	Stange	11.02.2007
9:05.19	(1)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Stange	03.03.1996
9:06.29	(11)	Egil Skarpsno, FIK Ren-Eng	(62)	Stange	25.02.2001
9:07.53	(1)	Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Stange	06.02.1994
9:07.80	(1)	Kai Øby, Varteig IL	(58)	Stange	05.03.1995
9:09.6	(3)	Dagfinn Olsen, Sømna IL	(55)	Mo i Rana	18.02.1990
		(20)			
9:10.57	(1)=	Edgar Johansen, Kvæfjord IL	(58)	Stange	02.03.1997
9:10.82	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Stavanger	18.01.2009
9:17.09	(3)	Nils Isaksen Hætta, Kautokeino IL	(61)	Stange	02.03.1997
9:18.71	(1)	Nils Dompidal, Veldre IL	(63)	Stange	26.03.2000
9:19.37	(13)	Tommy Torgersen, Ullensaker/Kisa IL	(70)	Stange	13.02.2005
9:19.8	(10)C	Aage Odjell, IL Gneist	(46)	Drammen	11.02.1984

3000m menn 40-44 år / Men 40-44 years - 9:40.00/9:40.0

8:50.61	(9)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Stange	19.02.2006
8:56.0	(1)	Peder Arne Sylte, Strindheim IL	(54)	Mo i Rana	12.03.1994
8:59.46	(1)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Stange	28.02.1993
9:07.55	(1)	Abdeslam Najji, IL i BUL	(65)	Oslo/Ek	21.01.2006
9:08.07	(1)	Trond Nordberget, IL Mogutten	(53)	Stange	06.02.1994
9:10.61	(1)	Edgar Johansen, Kvæfjord IL	(58)	Stange	01.03.1998
9:14.32	(1)	Edvard Dahl, Romedal IL	(57)	Stange	02.03.1997
9:21.90	(1)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Stange	26.03.2000
9:21.92	(2)	Nils Isaksen Hætta, Kautokeino IL	(61)	Tromsø	28.01.2001
9:30.06	(2)	Arve Stavø, Strindheim IL	(58)	Stange	26.03.2000
		(10)			
9:31.43	(1)	Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Stange	03.03.1996
9:32.66	(1)	Ole Tom Anderdahl, Minerva IS	(63)	Drammen	23.03.2003
9:37.60	(3)	Jan Fagerheim, FIK BFG Fana	(59)	Stange	26.03.2000
9:37.95	(5)MS	Reidar Skrunes, Haugesund IL	(66)	Stavanger	17.01.2010
9:39.01	(2)	Lars Øyre, Ullensaker/Kisa IL	(54)	Stange	03.03.1996

3000m menn 45-49 år / Men 45-49 years - 10:00.00/10:00.0

9:03.19	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Birmingham, GBR	28.02.1997
9:16.45	(4)	Karl Vågstøl, FIL AKS-77	(51)	Birmingham, GBR	28.02.1997
9:21.10	(2)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Stange	26.03.2000
9:25.32	(1)	Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Stange	21.03.1999
9:28.88	(1)	Gunnar Bjørn Solkjeld, Tvedestrand T&IF	(49)	Stange	06.02.1994
9:29.16	(2)	Harald Ødegård, Raumesnes & Årnes IL	(46)	Stange	06.02.1994
9:30.34	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Stange	05.03.1995
9:39.7	(1)	Sverre Mohagen, Sandnes IL	(57)	Stavanger	21.01.2003
9:41.84	(3)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Eskilstuna, SWE	10.03.2005
9:52.15	(3)	Rune Undheim, IL Framsteg	(55)	Stange	26.03.2000
		(10)			
9:55.8	(1)	Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Mo i Rana	18.02.1990
9:56.76	(3)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Stange	05.03.1995

3000m menn 50-54 år / Men 50-54 years - 10:40.00/10:40.0

9:17.86	(4)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Stange	14.01.1996
9:20.24	(2)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Eskilstuna, SWE	10.03.2005
9:30.78	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Stange	06.02.1994
9:46.41	(2)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
9:49.53	(1)	Gunnar Bjørn Solffjeld, Tvedestrand T&F	(49)	Göteborg, SWE	11.03.2000
9:59.47	(2)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Stange	03.03.1996
10:05.10	(1)	Erling Voldsrud, Askim IF	(43)	Stange	28.02.1993
10:05.25	(2)	Magne Johnsen, Byåsen IL	(41)	Stange	28.02.1993
10:07.69	(3)	Harald Engevik, Stord IL	(58)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
10:14.59	(1)	Dag Amundsen, Ullensaker/Kisa IL	(51)	Stange	25.03.2001
		(10)			
10:15.58	(2)	Gustav Andersen, Lørenskog FIL	(40)	Askim	08.03.1992
10:20.37	(3)	Ole Petter Bergaust, Veldre IL	(46)	Stange	26.03.2000
10:31.01	(3)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Jyväskylä, FIN	20.03.2010
10:32.57	(4)	Arne Horpestad, Undheim IL	(49)	Stange	26.03.2000
10:33.84	(3)	Rolf Thorbjørnsen, Åssiden IF	(41)	Stange	28.02.1993
10:33.85	(2)	Gunnar Pedersen, Lørenskog FIL	(46)	Stange	01.03.1998
10:36.45	(2)	Tore Michael Engen, IL Mogutten	(58)	Stange	03.02.2008
10:37.15	(1)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Malmö, SWE	04.03.2006

3000m menn 55-59 år / Men 55-59 years - 11:25.00/11:25.0

9:42.89	(7)50	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Clermont-Ferrand, FRA	20.03.2008
9:45.65	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Birmingham, GBR	28.02.1997
9:53.54	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Malmö, SWE	04.03.2006
9:58.65	(1)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Stange	25.03.2001
9:59.9	(1)	Ivan Wilhelmsen, IL i BUL-Tromsø	(34)	Mo i Rana	18.02.1990
10:17.9	(2)	Olav Hagland, Hinna IL	(48)	Stavanger	21.01.2003
10:18.96	(1)	Thorleif Lund, Drøbak-Frogn IL	(35)	Stange	28.02.1993
10:20.56	(2)	Ole Petter Bergaust, Veldre IL	(46)	Stange	25.03.2001
10:22.31	(2)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Stange	01.03.1998
10:26.78	(3)	Steinar Skaret, Lørenskog FIL	(42)	Stange	01.03.1998
		(10)			
10:35.6	(4)	Dag Erichsrud, IL i BUL	(49)	Oslo/Ek	15.01.2005
10:43.77	(2)	Ådne Mellemstrand, Klepp IL	(38)	Stange	03.03.1996
10:51.8	(2)	Helge Jacob Horn, Ski IL	(51)	Drammen	08.03.2009
11:03.8	(3)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Drammen	08.03.2009
11:10.5	(2)	Svein Osmo, Rana FIK	(32)	Mo i Rana	18.02.1990
11:12.58	(1)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Stange	05.03.1995
11:15.00	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Stange	02.03.1997

3000m menn 60-64 år / Men 60-64 years - 12:05.00/12:05.0

10:33.42	(2)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Helsinki, FIN	22.03.2007
10:35.10	(1)	Thorleif Lund, SK Vidar	(35)	Stange	03.03.1996
10:36.69	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre IL	(38)	Stange	26.03.2000
10:54.6	(1)	Olav Hagland, GTI	(48)	Stavanger	18.12.2007
11:01.67	(1)	Dan Olav Meling, GTI	(45)	Stavanger	29.01.2006
11:03.30	(2)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Stange	03.03.1996
11:04.84	(1)	Ådne Mellemstrand, Klepp IL	(38)	Stange	01.03.1998
11:05.11	(2)	Harry Jensvoll, FIK BFG Fana	(40)	Stange	25.03.2001
11:09.23	(1)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Stange	27.02.2005
11:09.85	(3)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Stange	03.03.1996
		(10)			
11:10.12	(1)	Ivar Jacobsen, IF Sturla	(32)	Askim	08.03.1992
11:19.79	(4)	Andor Sandsmark, IL Skjalg	(34)	Stange	03.03.1996
11:23.1	(2)	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Drammen	08.03.2009

3000m menn 65-69 år / Men 65-69 years - 13:10.00/13:10.0

11:10.37	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Stange	27.02.2005
11:14.56	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Stange	01.03.1998
11:15.67	(1)	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
11:17.80	(1)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Stange	06.02.1994
11:42.19	(1)	Thorleif Lund, SK Vidar	(35)	Göteborg, SWE	11.03.2000
12:03.51	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Stange	02.04.2006
12:22.80	(2)	Tor Haaland, Lørenskog FIL	(36)	Drammen	07.04.2002
12:26.36	(1)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Askim	08.03.1992
13:06.15	(2)	Arvid Bjørsvik, T&F Viking	(43)	Stange	03.02.2008

3000m menn 70-74 år / Men 70-74 years - 14:20.00/14:20.0

11:53.12	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Stange	27.02.2005
11:57.74	(1)	Ingolf Hådem, NTHI	(29)	Stange	21.03.1999
13:35.88	(1)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Reykjavik, ISL	01.03.2008

3000m menn 75-79 år / Men 75-79 years - 16:00.00/16:00.0

13:26.36	(2)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Clermont-Ferrand, FRA	19.03.2008
13:33.89	(1)	Alf Igesund, IL Gular	(27)	San Sebastian, ESP	06.03.2003
13:35.32	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Stange	27.02.2005
14:09.55	(1)	Vidar Rogdo, Buvik IL	(26)	Stange	25.03.2001
16:17.5	(2)	Gunnar Arne Eckhoff, IL Norodd	(33)	Drammen	08.03.2009
17:53.52	(1)	Erling Georg Larsen, Flekkefjord IF	(27)	Drammen	07.04.2002

3000m menn 80-84 år / Men 80-84 years

15:07.4	(1)	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Drammen	08.03.2009
23:17.08	(1)	Erling Georg Larsen, Flekkefjord IF	(27)	Reykjavik, ISL	01.03.2008