Alle tiders Osterøy IL Menn							
3000m, 5000m 10000m							
1924 - 2025 sist oppdatert 12.12.2025vs							
	3000m	født	alder	år	kommentar	øving	
7,59,73	Trygve F. Mjelde -94		31	2025	Bærum 250613	3000m	
8.08,49	Magnus Gjerstad -00		20	2020		3000m	
8.18,32	Markus Loftås (-94)		26	2020		3000m	
8.20,83	Bjarte Vik (-69)		28	1997		3000m	
8.31,22	Dagfinn Gjerstad -06		16	2022		3000m	
8.32,3	Johannes Helland (-45)		24	1969		3000m man	
8.39,4	Ingemar Valestrand (-44)		27	1971		3000m man	
8.45,8	Leiv Mjelde (-34)		26	1960		3000m man	
8.49,41	Geir A. Mjelde (-61)		30	1991		3000m	
8.54,21	Helge Bernes (-79)		26	2005		3000m	
8.54,8	Magne Vetlejord (-37)		24	1961		3000m man	
8.56,1	Rune Strømsnes (-71)		18	1989		3000m man	
8.57,4	Øyvind Bysheim (-48)		19	1967		3000m man	
8.57,4	Øyvind Aasheim (-48)		19	1967		3000m man	
09.02,08	Emil Hosøy (-92)		28	2020		3000m	
09.03,3	Harald Simmenes (-50)		37	1987		3000m man	
09.03,95	Jonas Lillejord -98		22	2020		3000m	
09.04,4	Geir Reigstad (-49)		18	1967		3000m man	
09.05,38	Jonas Lillejord -98		23	2021		3000m	
09.05,43	Terje Simmenes (-73)		34	2007		3000m	
09.06,80	Henrik Revheim (-89)	1989	36	2025	Ost. St 250908	3000m	
09.11,4	Erling Aasheim (-50)		17	1967		3000m man	
09.12,17	Bjørnar Kallekleiv (-85)		18	2003		3000m	
09.12,81	Kjetil Monstad -73		44	2017		3000m	
09.13,09	Per Harald Havnen Johansen -87		29	2016		3000m	
09.14,71	Odd Helge Hatland (-58)		27	1985		3000m	
09.15,07	Øyvind Bjordal -72		45	2017		3000m	
09.15,3	Jon Audun Vevle (-25)		22	1947		3000m man	
09.19,41	Arne Mjelde (-42)		43	1985		3000m	
09.19,6	Olav S. Reigstad (-35)		23	1958		3000m man	
09.19,68	Andreas Varberg (-87)		18	2005		3000m	
09.20,98	Jan Roar Solberg (-79)		17	1996		3000m	
09.23,8	Johnny Mostraum (-69)		22	1991		3000m man	
09.24,3	Karl Johan Reigstad (-44)		35	1979		3000m man	
09.24,8	Magnus Mjelde (-49)		27	1976		3000m man	
09.25,3	Yngve Fitje (-46)		35	1981		3000m man	
09.26,88	Sigbjørn Reigstad (-78)		33	2011		3000m	
09.28,39	Vegard H. Trefall -06		15	2021		3000m	
09.28,7	Torbjørn Simmenes (-82)		19	2001		3000m man	
09.29,0	Nils Valestrand (-11)		28	1939		3000m man	

09.30,04	**Daniel Hansen Bruvik (-96)**	**1996**	**29**	**2025**	**Osterøy 250505**	**3000m**	
09.36,0	Arne Skjerping (-29)		20	1949		3000m man	
09.36,2	Olav Aasheim (-49)		18	1967		3000m man	
09.36,8	Karl Valestrand (-14)		21	1935		3000m man	
09.37,28	Noah B. Raknes -05		16	2021		3000m	
09.38,2	Inge Johannes Reigstad (-53)		27	1980		3000m man	
09.39,24	Øivind Bernes (-58)		49	2007	9.37,48 (MIL -04)	3000m	
09.40,13	Jozef Zygmuntowicz -84		32	2016		3000m	
09.40,85	**Thomas Mosevoll**	**2000**	**25**	**2025**	**Arna 250618**	**3000m**	
09.44,3	Reidar Rongved (-22)		23	1945		3000m man	
09.44,3	Elling Vevle (-08)		26	1934		3000m man	
09.45,0	Åsmund Hagebø (-11)		22	1933		3000m man	
09.46,2	Olav Mæhle (-42)		24	1966		3000m man	
09.47,0	Andreas Reigstad (-14)		21	1935		3000m man	
09.47,4	Jørn Vad (-59)		25	1984		3000m man	
09.49,91	Per Ole Mostrøm (-85)		35	2020		3000m	
09.50,37	John Bernes (-44)		48	1992		3000m	
09.50,5	Henrik Horsås -81		40	2021		3000m	
09.51,1	Kristian Setre -00		19	2019		3000m	
09.54,2	Eirik T. Aastvedt -95		24	2019		3000m man	
09.54,5	John Drange (-70)		16	1986		3000m man	
09.54,6	Vidar Simmenes (-48)		34	1982		3000m man	
09.55,64	Arve J. Kallekleiv (-77)		18	1995		3000m	
09.56,2	Tor Bjarte Reigstad (-54)		35	1989		3000m man	
09.56,61	**Niklas Kollvangsnes Solberg**	**2004**	**21**	**2025**	**Ost. St 250505**	**3000m**	
09.56,64	Martin N. Mjøs (-97)		24	2021		3000m	
09.56,98	Mussie Oukbe -93		23	2016		3000m	
09.57,0	Kjell Hatland (-34)		21	1955		3000m man	
09.57,41	Magne Vikne (-54)		38	1992		3000m	
09.58,8	Erling Birkeland (-38)		19	1957		3000m man	
09.59,4	Tor Arne Helle (-76)		18	1994		3000m man	
09.59,41	Torstein O. Leiren Mastervik (-03)		20	2023		3000m	
09.59,53	Per-Christian Midtun (-82)		23	2005		3000m	
10.05,55	Ove Bernes (-52)		57	2009	9.32,9 (MIL -05)	3000m	
10.06,40	Raymond Hjelvik (-79)		17	1996		3000m	
10.11,40	**Joar Nøkleby Lemme**	**1997**	**28**	**2025**	**Arna idr. Park 250618**	**3000m**	
10.12,2	Sondre Myking -04		15	2019		3000m man	
10.12,99	Inge Magnar S. Hauståker -77		44	2021		3000m	
10.15,88	Stian Aasheim (-87)		19	2006		3000m	
10.17,0	Rune Refsnes (-71)		16	1987		3000m man	
10.17,28	Kjetil Stokke (-91)		27	2018		3000m	
10.18,6	Ole A. Reigstad (-76)		16	1992		3000m man	
10.20,6	Eirik B. Mjelde (-92)		29	2021		3000m man	
10.22,50	Erlend Stamnes (-69)		15	1984		3000m	
10.24,7	Sigurd Kvernhusvik (-47)		43	1990		3000m man	
10.26,61	Arild Beckstrøm (-61)		45	2006		3000m	
10.27,55	Aslak Monstad -04		16	2020		3000m	

10.28,52	Baard Raknes -78		38	2016		3000m	
10.29,07	Alf Hansen (-43)		50	1993		3000m	
10.30,1	Anders B. Mjelde -99		20	2019		3000m man	
10.30,24	Agnar Hannisdal (-69)		36	2005		3000m	
10.31,2	Bjarne Langhelle (-44)		46	1990		3000m man	
10.31,4	Arne Reigstad (-67)		40	2007		3000m man	
10.33,40	Jonathan Skjerping -01		15	2016		3000m	
10.37,45	Simon Skjerping (-04)		19	2023		3000m	
10.38,12	**Tor-Henning Erdal**	**1983**		**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	
10.40,14	Kim Solberg -81		40	2021		3000m	
10.40,47	Stephan Vik (-93)		14	2007		3000m	
10.42,31	Markus K. Solberg -07		15	2021		3000m	
10.42,9	Edvard Skjerping (-37)		47	1984		3000m man	
10.44,14	Elias Mostraum -01		15	2016		3000m	
10.44,52	Ottar Dalseid (-53)		44	1997		3000m	
10.45,45	Erik Lohne Rongved (-87)		18	2005		3000m	
10.47,65	Magnus Reigstad -03		19	2022		3000m	
10.48,3	Kjell I. Søreide (-66)		15	1981		3000m man	
10.48,4	Arthur Brandsdal (-35)		51	1986		3000m man	
10.50,93	Harald Løtveit (-45)		47	1992		3000m	
10.52,07	Tore Hannisdal -69		46	2015		3000m	
10.52,42	Harald Olsnes (-64)		42	2006		3000m	
10.52,73	Gisle Raknes -70		52	2022		3000m	
10.53,3	Arve Aasheim (-71)		15	1986		3000m man	
10.55,28	**Øyvind Bravatne Mjelde**	**1995**	**30**	**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	
10.57,24	Jørgen Ommedal (-80)		26	2006		3000m	
10.57,72	Torbjørn Småland -81		35	2016		3000m	
10.59,1	Lars B. Reigstad (-91)		18	2009		3000m man	
11.03,2	Anders Flæsland (-91)		13	2004		3000m man	
11.05,1	Petter Henning Sæbø (-62)		39	2001		3000m man	
11.05,4	Vebjørn Borge (-94)		16	2010		3000m man	
11.18,98	Torjus Refsnes -01		15	2016		3000m	
11.22,5	Martin L. Kåstad (-90)		20	2010		3000m man	
11.25,86	Olav Småland -06		15	2021		3000m	
11.29,95	**Frode Langhelle**	**1968**	**57**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	
11.32,27	Kjetil Monstad	1973	51	2024	sjekk betre pers	3000m	
11.34,83	**Even Simmenes Fotland**	**2006**	**19**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	
11.35,00	Kurt Einar Vatle -59		58	2017		3000m	
11.42,38	Jonas Myking -08		13	2021		3000m	
11.46,11	Espen N. Mjøs (-91)		17	2008		3000m man	
11.54,93	Ståle Daltveit -75		47	2022		3000m	
11.55,7	Toralf Tufta -69		50	2019		3000m man	
11.58,97	Mats E. Elvik (-71)		35	2006		3000m	
12,03,73	Eirik Reigstad	2007	17	2024		3000m	
12.02,38	Ståle Daltveit -75		46	2021		3000m	
12.02,73	Johan Bergersen (-46)		65	2011		3000m	
12.02,73	Tor Henning Erdal	1983	41	2024		3000m	
12.06,0	Odd Idar Mjøs (-69)		38	2007		3000m man	

12.12,42	Tore Magne Vevle -64		57	2021		3000m	
12.18,2	Helge Tysse -64		50	2014		3000m man	
12.18,40	Jørn Fjellskålnes -74		47	2021		3000m	
12.26,7	Henning Neu Hoshovde -91		28	2019		3000m man	
12.27,76	Roald Martinsen (-70)		51	2021		3000m	
12.28,3	Trond Rosnes (-59)		43	2002		3000m man	
12.31,10	Sander Solberg Hopsdal (-09)		14	2023		3000m	
12.31,90	Sondre Høylo Trefall (-09)		14	2023		3000m	
12.38,0	Kheireddine Fakhreddine -06		15	2021		3000m	
12.38,13	Eirik Brattabø -08		13	2021		3000m	
12.45,18	Jørn Jacobsen -67		54	2021		3000m	
12.54,6	Svein Daltveit -10		11	2021		3000m man	
13.10,85	Tarjei Raniseth (-76)		29	2005		3000m	
13.13,6	Leon Eikefet Eide -07		12	2019		3000m man	
13.13,80	Ole Johannes Mjøs (-63)		43	2006		3000m	
13.17,04	Eystein Markmanrud (-69)		38	2006		3000m	
13.31,42	Arnbjørn Vevle -73		48	2021		3000m	
13.39,9	Eivind Solberg -55		66	2021		3000m man	
13.41,19	**Ulrik Gjeitrem Kallekleiv**	**2016**		**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	
13.50,48	Kasper Bergstein Sandal (-12)		11	2023		3000m	
14.01,89	Benjamin Strand Blichfeldt (-09)		14	2023		3000m	
14.28,7	Kurt Vatle -59		62	2021		3000m man	
14.29,1	Frode Stokke (-93)		18	2011		3000m man	
14.40,2	Heine Solberg -77		44	2021		3000m man	
14.58,3	Stig Andreas Langeland (-94)		15	2009		3000m man	
15.15,72	Vidar Rosnes	1975	49	2024		3000m	
15.25,1	Erlend Mjøs (-92)		16	2008		3000m	
15.35,22	**Kasper Imil Lohne**	**2016**	**9**	**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	
16.22,1	Nils Brakestad (-16)		72	1988		3000m man	
16.58,4	Johannes Gjerstad -65		54	2019		3000m man	
18.03,72	**Vegard Høylo Trefall**	**2006**		**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	
18.04,5	Nils Arne Løkkevik (-62)		43	2005		3000m man	
10,48,19	**Leon Eikefet-Eide**	**2007**	**18**	**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
10,51,93	**John-Elvin Guhl**	**2007**	**18**	**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
10,58,64	**Ørjan Kallekleiv**	**1986**	**39**	**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
11,15,54	Espen Kallekleiv	1991	33	2024		3000m	ikkje medl NFIF
11,16,07	**Daniel Kleiveland**	**1990**	**35**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
11,18,54	Aurimas Vasiliauskas	1986	47	2024		3000m	ikkje medl NFIF
11,47,05	Aslak Monstad	2004	20	2024		3000m	ikkje medl NFIF
11,52,84	**Stian Rosnes**	**1988**	**37**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
11,52,88	Glenn Andre Vik	1990	34	2024		3000m	ikkje medl NFIF
12,26,35	**Kasper Borgstein Sandal**	**2012**	**13**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
12,26,52	**Frank Loftås**	**1965**	**60**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
12,33,56	**Eirik Molvik**	**1985**	**40**	**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**

12,41,14	Roger Birkelund	1986	47	2024		3000m	ikkje medl NFIF
13,08,63	**Yngve Reigstad**	**1986**	**39**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
13,18,47	**Daniel Tennebekk**	**1989**	**36**	**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
13,29,83	**Lucas Kvalheim**	**2008**	**17**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
13,30,46	**Helge Espevoll**	**1978**	**47**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
13,50,61	**Vegard Mjelstad**	**1989**	**36**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
14,54,13	**Andreas Elvik Litland**	**1989**	**36**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
15,11,57	Trond Lone	1994	30	2024		3000m	ikkje medl NFIF
15.39,4 m.t.	**Roy-Arne Hauge**	**1977**	**48**	**2025**	**Osterøy st 250505**	**3000m man**	**ikkje medl NFIF**
16,07,51	Øyvind B. Litland	1968	56	2024		3000m	ikkje medl NFIF
16,24,22	**Knut O. Huseby**	**1969**	**56**	**2025**	**Osterøy st 250908**	**3000m**	**ikkje medl NFIF**
17,21,88	Einar Gjerstad	1986	47	2024		3000m	ikkje medl NFIF
	5000m	**født**	alder	år	kommentar	øving	
13,46,84	**Trygve F. Mjelde -94**		**31**	**2025**	**Bryssel/Bl 250524**	**5000m**	
14.10,07	**Magnus Gjerstad -00**		**20**	**2020**		**5000m**	
14.29,60	**Bjarte Vik -69**		**27**	**1996**	**14.15,93p** (Gjesdal)	**5000m**	
14,50,78	**Dagfinn Gjerstad -06**		**17**	**2023**		**5000m**	
15.01,0	**Ingemar Valestrand -44**		**27**	**1971**		**5000m man**	
15.17,6	**Johannes Helland -45**		**24**	**1969**		**5000m man**	
15,32,31	**Jonas Lillejord (-98)**		**27**	**2025**	**Ravnanger 250801**	**5000m**	
15.34,0	**Magne Vetlejord -37**		**34**	**1971**		**5000m man**	
15.38,0	**Leiv Mjelde (-34)**		**25**	**1959**		**5000m man**	
15.41,96	**Helge Bernes (-79)**		**26**	**2005**		**5000m**	
15.44,18	**Geir Atle Mjelde (-61)**		**30**	**1991**		**5000m**	
14.45,50	Markus Loftås -94		26	2020		5000m	
15.44,6	Øyvind Aasheim (-48)		18	1966		5000m man	
15.48,8	Harald Simmenes (-50)		36	1986		5000m man	
15,49,41	**Henrik Revheim (-89)**	**1989**	**36**	**2025**	**Arna idrp 250813**	**500m**	
15.51,94	Øyvind Bjordal -72		48	2020		5000m	
15.55,44	Torbjørn Simmenes (-82)		20	2002		5000m	
15.56,6	Geir Reigstad (-49)		18	1967		5000m man	
15.57,02	Bjørnar Kallekleiv (-85)		18	2003		5000m	
15.57,70	Jonas Lillejord -98		22	2020		5000m	
15.57,73	Kjetil Monstad -73		43	2016		5000m	
16.00,4	Odd Helge Hatland (-58)		23	1981		5000m man	
16.01,3	Jon Audun Vevle (-25)		22	1947		5000m man	
16.03,53	Terje Simmenes (-73)		36	2009		5000m	
16.08,1	Arne Mjelde (-42)		43	1985		5000m man	
16.11,6	Rune Strømsnes (-71)		18	1989		5000m man	
16.15,8	Yngve Fitje (-46)		35	1981	Eller 1983?	5000m man	
16.21,63	Øivind Bernes (-58)		50	2008		5000m	
16.25,79	Per Harald Havnen Johansen -87		28	2015		5000m	
16.25,8	Olav S. Reigstad (-35)		23	1958		5000m man	
16.26,9	Nils Valestrand (-11)		25	1936		5000m man	
16.29,2	Karl Johan Reigstad (-44)		38	1982		5000m man	
16.32,0	Åsmund Hagebø (-11)		25	1936		5000m man	

16.34,68	Jan Roar Solberg (-79)		17	1996		5000m	
16.34,80	Andreas Varberg (-87)		18	2005		5000m	
16.38,9	Jozef Zygmuntowicz -84		31	2015		5000m man	
16.39,4	Karl Valestrand (-14)		21	1935		5000m man	
16.39,51	Emil Hosøy (-92)		17	2009		5000m	
16.42,6	Magnus Mjelde (-49)		19	1968		5000m man	
16.43,2	Tor Bjarte Reigstad (-54)		36	1989		5000m man	
16.44,42	Sigbjørn Reigstad (-78)		33	2011		5000m	
16.47,30	Noah B. Raknes -05		16	2021		5000m	
16.47,74	Per-Christian Midtun (-82)		26	2008		5000m	
16,52,24	Daniel Hansen Bruvik (-96)		27	2023		5000m	
16.54,0	Andreas Reigstad (-14)		22	1936		5000m man	
17.03,8	Jon Nygård (-46)		43	1989		5000m man	
17.07,7	Elling Vevle (-08)		25	1933		5000m man	
17.11,84	Magne Vikne (-54)		39	1993		5000m	
17.16,9	John Bernes (-44)		38	1982		5000m man	
17.19,4	Øystein Vevle (-26)		29	1955		5000m man	
17.20,09	Inge Magnar S. Hauståker -77		44	2021		5000m	
17.20,4	Johannes Veset (-09)		23	1932		5000m man	
17.21,4	Vidar Simmenes (-48)		34	1982		5000m man	
17.21,63	Ove Bernes (-52)		54	2006	16.46,01 (MIL -95)	5000m	
17.22,1	Åge Nordås (-46)		37	1983		5000m man	
17.23,24	Martin N. Mjøs (-97)		24	2021		5000m	
17.24,39	Henrik Horsås -81		37	2018		5000m	
17.28,80	Per Ole Mostrøm (-85)		35	2020		5000m	
17.32,0	Kjell Hatland (-34)		21	1955		5000m man	
17.35,69	**Thomas Mosevoll**	**2000**	**25**	**2025**	**Arna 250512**	**5000m**	
17.38,97	**Joar Nøkleby Lemme**	**1997**	**28**	**2025**	**Arna 250813**	**5000m**	
17.39,4	Bård Mjelde (-63)		18	1981		5000m man	
17.40,65	Heine Solberg -77		44	2021		5000m	
17.46,16	Baard Raknes -78		40	2018		5000m	
17.48,0	Olai Småland (1898)		26	1924		5000m man	
17.49,59	**Øystein Horsås -83**		**42**	**2025**	**Arna idr p 250813**	**5000m**	
18,11.00	Alf Hansen (-43)		55	1998		5000m	
18.03,4	Harald Olsnes (-64)		42	2006		5000m man	
18.08,35	**Inge Magnar Skjerven Hauståke**	**1977**	**48**	**2025**	**Arna idr.park 250813**	**5000m**	
18.12,9	Arthur Brandsdal (-35)		50	1985		5000m man	
18.15,0	Arild Skaftun (-63)		18	1981		5000m man	
18.16,0	Rolf Skaftun (-64)		17	1981		5000m man	
18.18,30	Torstein Olai Leiren Mastervik (-03)		20	2023		5000m	
18,19,01	Noah Raknes Birkeland (-05)		18	2023		5000m	
18.23,1	Sigurd Kvernhusvik (-47)		41	1988		5000m man	
18.31,04	Ottar Dalseid (-53)		44	1997		5000m	
18.35,16	Petter Henning Sæbø (-62)		38	2000		5000m	
18.41,5	Jørgen Ommedal (-80)		26	2006		5000m man	
18.45,94	Aslak Monstad -04		16	2020		5000m	

18.51,9	Tore Hannisdal -69		46	2015		5000m man	
18.55,6	Bjarte Lohne (-66)		40	2006		5000m man	
18.57,60	Gisle Raknes -70		51	2021		5000m	
19.02,42	Kjetil Stokke (-91)		29	2020		5000m	
19.03,30	Tor Henning Erdal	1983	41	2024	Arna idrp 240703	5000m	
19.07,4	Vebjørn Borge (-94)		16	2010		5000m man	
19.12.2008	Mats E. Elvik (-71)		34	2005		5000m man	
19.14,3	Harald Løtveit (-45)		46	1991		5000m man	
19.21,8	Håvard Forthun (-96)		27	2023		5000m man	
19.35,2	Inge Johannes Reigstad (-53)		36	1989		5000m man	
19.43.9	Erik Lohne Rongved (-87)		18	2005		5000m man	
19.54.2	Agnar Hannisdal (-69)		36	2005		5000m man	
20.04,84	Øyvind Litland (-68)		40	2008		5000m	
20.19.5	Arne Reigstad (-67)		38	2005		5000m man	
20.25,1	Frode Langhelle (-68)		40	2008		5000m man	
20.26.9	Tarjei Raniseth (-76)		29	2005		5000m man	
20.42,80	Geir Kleppe (-47)		46	1993		5000m	
20.43,1	Martin L. Kåstad (-90)		17	2007		5000m man	
21.03,2	Odd Idar Mjøs (-69)		38	2007		5000m man	
21.21,2	Espen N. Mjøs (-91)		16	2007		5000m man	
22.45,3	Erlend Mjøs (-92)		16	2008		5000m	
22.55.8	Eystein Markmanrud (-69)		36	2005		5000m man	
22.57,3	Trond Rosnes (-59)		47	2006		5000m man	
23.11,8	Stig Andreas Langeland (-94)		15	2009		5000m man	
23.25,4	Ole Johannes Mjøs (-63)		43	2006		5000m man	
24.02,6	Frode Stokke (-93)		18	2011		5000m man	
24.29.0	Nils Arne Løkkevik (-62)		43	2005		5000m man	
26.18,5	Daniel Fossbakken (-90)		18	2008		5000m man	
26.49,9	Kristian Hansen Bruvik (-94)		16	2010		5000m man	
	10000m						
29.35,27	**Magnus Gjerstad -00**		**20**	**2020**		**1000m**	
29.41,62	**Bjarte Vik -69**		**28**	**1997**	**29.06,84**p(Gjesdal IL)	**10000m**	
31.14,52	**Markus Loftås -94**		**26**	**2020**		**10000m**	
31.50,5	**Helge Bernes -79**		**27**	**2006**		**10000m man**	
31.55,83	**Jonas Lillejord -98**	**1998**	**26**	**2024**	**Sandnes 240506**	**10000m**	
32.35,8	**Magne Vetlejord -37**		**33**	**1970**		**10000m man**	
33.03,8	**Leiv Mjelde -34**		**25**	**1959**		**10000m man**	
33.14,4	**Johnny Mostraum -69**		**22**	**1991**		**10000m man**	
33.18,45	**Øyvind Bjordal -72**		**48**	**2020**		**10000m**	
33.19.00	**Harald Simmenes -50**		**47**	**1997**		**10000m**	
33.44,45	Kjetil Monstad -73		44	2017		10000m	
34.37,1	Terje Simmenes -73		40	2013		10000m man	
34,53,97	Jozef Zygmuntowicz -84		32	2016		10000m	
35.00,6	Torbjørn Simmenes (-82)		19	2001		10000m man	
35.04	Elling Vevle (-08)		23	1931		10000m man	

35.05,30	Noah B. Raknes -05		16	2021		10000m	
35.06,84	Øivind Bernes (-58)		48	2006	34.58,01 (MIL -05)	10000m	
35.20,4	Geir A. Mjelde (-61)		29	1990		10000m man	
35.34,8	Tor Bjarte Reigstad (-54)		38	1991		10000m man	
35.46,1	Karl Johan Reigstad (-44)		39	1983		10000m man	
35.46,1	Ingemar Valestrand (-44)		43	1987		10000m man	
35.54,07	Daniel Hansen Bruvik -96		26	2022		10000m	
35.54,4	Arne Mjelde (-42)		50	1992		10000m man	
35.58,93	Per Ole Mostrøm -85		35	2020		10000m	
36.09,14	Jan Roar Solberg (-79)		41	2020		10000m	
36.31,32	Sigbjørn Reigstad (-78)		33	2011		10000m	
36.33,09	Inge Magnar S. Hauståker -77		44	2021		10000m	
36.33,5	Arthur Brandsdal (-35)		45	1980		10000m man	
36.39,0	Nils Valestrand (-11)		27	1938		10000m man	
36.47,16	Magne Vikne (-54)		39	1993		10000m	
36.55,4	Alvar Mjelde (-63)		18	1981		10000m man	
37.02,30	Martin N. Mjøs (-97)		24	2021		10000m	
37.22,4	Ove Bernes (-52)		57	2009	36.17,79 (MIL -05)	10000m man	
37.53,5	Vidar Simmenes (-48)		33	1981		10000m man	
38.23,50	Alf Hansen (-43)		44	1994		10000m	
38.27,0	Olai Småland (1898)		26	1924		10000m man	
38.51,67	Ottar Dalseid (-53)		44	1997		10000m	
38.51.0	Petter Henning Sæbø (-62)		38	2000		10000m man	
39.06,63	Baard Raknes -78		43	2021		10000m	
39.25,31	Gisle Raknes -70		21	2021		10000m	
39.41,8	Helge Brandsdal (-71)		15	1986		10000m man	
39.46,9	Øystein Fossdal (-53)		27	1980		10000m man	
40.05,59	Håvard Forthun -96		26	2022		10000m	
43.36,4	Atle Hevrøy (-47)		35	1982		10000m man	
	3km						
9,21	**Henrik Revheim**	**1989**	**36**	**2025**	**Store Lung 250607**	**3000m_land**	
9,35	**Daniel Hansen Bruvik**	**1996**	**29**	**2025**	**Store Lung 250607**	**3000m_land**	
	5km						
14,54	Trygve Feidje Mjelde	1994	30	2024	Stord/Industriløpet	5km	240316
15,50,7	Jonas Lillejord	1998	26	2024	Bergen	5km	240417
15,51	**Dagfinn Gjerstad**	**2006**	**19**	**2025**	**Knarvik**	**5km**	**250621**
16,09	**Henrik Revheim**	**1989**	**36**	**2025**	**Knarvik**	**5km**	**250621**
16,23	**Daniel Hansen Bruvik**	**1996**	**29**	**2025**	**Knarvik**	**5km**	**250621**
17,14	**Marius Hauge**	**1985**	**40**	**2025**	**Knarvik**	**5km**	**250621**
17,15	**Øyvind Johan Haugen Bjordal**	**1972**	**53**	**2025**	**Fana st Bg Challenge**	**5km**	**250506**
17,54	**Tor Henning Erdal**	**1983**	**42**	**2025**	**Fana st Bg Challenge**	**5km**	**250506**

17,56	**Inge Magnar Skjerven Hauståke**	**1977**	**48**	**2025**	**Fana st Bg Challenge**	**5km**	**250506**
18,34	**Sigbjørn Kverndal Reigstad**	**1978**	**47**	**2025**	**Chania**	**5km**	**250405**
16,08	**Daniel Hansen Bruvik**	**1996**	**29**	**2025**	**Fana st Bg Challenge**	**5000m**	**250506**
16,48	**Marius Hauge**	**1985**	**40**	**2025**	**Fana st Bg Challenge**	**5000m**	**250506**
	10km kontrollmålt						
30,27	Trygve Feidje Mjelde (1994)	1994	29	2023	Hytteplan	10km gateløp	231021
31,12	**Markus Loftås**	**1994**	**31**	**2025**	**Drammen**	**10km**	**250405**
32,00	Jonas Lillejord	1998	26	2024	Drammen	10km	240407
32,34	Markus Loftås	1994	30	2024	Drammen	10km	240407
33,1	**Henrik Revheim**	**1989**	**36**	**2025**	**Bg City mil**	**10km**	**250913**
34,29	Daniel Hansen Bruvik	1996	28	2024	Stord/Industriløpet	10km	240316
36,57	**Joar Nøkleby Lemme**	**1997**	**28**	**2025**	**Jølster**	**10km**	**250705**
38,18	**Per Ole Mostrøm**	**1985**	**40**	**2025**	**Bg City mil**	**10km**	**250913**
39,23	Håvard Forthun	1996	28	2024	Stord/Industriløpet	10km	240316
35,28,5	**Henrik Revheim**	**1989**	**36**	**2025**	**Åsane**	**10km**	**250511**