

3000 m Felles start damer

Nr.1	Malin Skau Bjørge	Herkules	6.03,98
Nr.2	Oda Bergesen	Herkules	6.30,50
	Emilie Leland	Herkules	DNF

3000 m Felles start menn

Nr.1	Maximilian Meland	Herkules	5.33,39
Nr.2	Øystein Grørdum	Arendal SK	5.33,79
Nr.3	Arne Rimmereid	Arendal SK	6.04,67
Nr.4	Gaute H Sørensen	Arendal SK	6.34,71
Nr.5	Sebastian Forsberg	Herkules	7.10,37

