

MS **5000 m Kappgang** ([link](#)) **15:13:17)**
(Endret: **14:45:00**)

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb:	SB:	PB:	Resultat:
1	362	Tobias Lømo	Tjalve IK		23,27,78	24,03,40
2	37	Kristoffer Randall	Drøbak-Frogn IL			24,48,46
3	79	Tor-ivar Guttulsrød	Fredrikstad IF			27,58,04

KS **3000 m Kappgang** ([link](#)) **14:59:41)**
(Endret: **14:45:00**)

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb:	SB:	PB:	Resultat:
1	30	Fride Flatin	Dimna IL		14,05,21	13,56,62 New PB
2	107	Maren Bekkestad	IF Sturla		13,48,70	14,18,96