

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste innendørs / All Time Best Indoor

Menn - 400m / Men - 400m

pr. 30.06.2026 (oppdatert / updated 26.07.2026)

400m menn 35-39 år / Men 35-39 years - 57.50/57.3

52.09	(2)	Bo Breigan, Bislett FIK	(58)	Göteborg, SWE	04.02.1995
54.03	(1)MSB	Bård Venholen, FIK Ren-Eng	(75)	Stange	05.01.2013
55.15	(1)	Frank Nordahl Hermansen, Tromsdalen UIL	(56)	Oslo/Ek	24.02.1991
55.77	(1)	Pål Johannes Larsen, IL i BUL	(78)	Huddinge, SWE	12.03.2017
56.01	(1)	Svein Oskar Nedregård, IL Gular	(68)	Drammen	22.03.2003
56.49	(2)C	Tor Enebakk, Bøler IF	(61)	Oslo/Ek	08.03.1997
57.05	(1)	Rune Ertsås, Steinkjer FIK	(87)	Steinkjer	20.01.2024
57.09	(2)	Dag-Kjetil Hartberg, KFUM-kameratene	(68)	Drammen	21.03.2004
57.12	(1)	Anders Riiber, IL i BUL	(72)	Stange	29.01.2011
57.20	(2)	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Stange	29.01.2011
(10)					

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

55.99	(1)	Adrian Antoni Litwic, Ullensaker/Kisa IL (POL)	(86)	Hvam	16.02.2025
-------	-----	--	------	------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

55.1	(1)	Jan Torgersen, IF Hellas	(51)	Oslo/Ek	22.01.1989
55.9	(2)	Kjartan Kvellestad, Florø T&IF	(53)	Oslo/Ek	22.01.1989
56.1	(1)	Kai Hopperstad, Oslo Politis IL	(55)	Mo i Rana	18.02.1990
57.0	(3)	Magne Arild Øksdal, SK Vidar	(50)	Oslo/Ek	22.01.1989

400m menn 40-44 år / Men 40-44 years - 59.20/59.0

54.24	(2)MSH2	Rune Bråten Liholt, IK Tjalve	(77)	Rud	08.02.2020
55.62	(1)MS	Johannes Alne, Haugesund IL	(75)	Haugesund	19.02.2017
55.70	(3)h2	Rasmus Pedersen, GTI	(73)	Huddinge, SWE	12.03.2017
56.39	(1)	Rune Dolvik, FIK BFG Fana	(56)	Göteborg, SWE	12.03.2000
57.57	(1)	Dag Kåshagen, Veldre IL	(60)	Stange	29.03.2003
57.82	(1)	Trond Ericson, Asker og Bærum FIK	(50)	Oslo/Ek	24.02.1991
57.96	(1)	Gaute Bere, IK Hind	(75)	Malmö, SWE	21.01.2017
58.00	(1)V	Arne Andreas (Pedersen) Døske, Haugesund IL	(70)	Haugesund	23.02.2013
58.05	(1)h2	Anders Riiber, IL i BUL	(72)	Haugesund	09.03.2014
58.26	(2)	Odd Erik Frantzen, IL Mogutten	(60)	Stange	29.03.2003
(10)					
58.60	(1)	Johan Løland, IL Skjalg	(59)	Drammen	22.03.2003
59.10	(2)h1	Vidar Bjotveit, Jølster IL	(72)	Haugesund	09.03.2014

Manuelle tider / Handtiming:

54.9	(1)	Runar Framnes, Asker SK	(48)	Oslo/Ek	22.01.1989
57.9	(2)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Oslo/Ek	22.01.1989
58.1	(3)	Ole Torleif Krogstad, Raumnnes & Årnes IL	(49)	Oslo/Ek	22.01.1989

400m menn 45-49 år / Men 45-49 years - 61.70/61.5

54.04	(6)40sf2	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Gent, BEL	19.03.2011
55.43	(3)MSH1	Ketil Helgevold, IL Skjalg	(69)	Sandnes	18.01.2015
56.17	(1)	Tom Hejna, Asker SK	(55)	Drammen	22.03.2003
56.37	(2)MS	Ove Lindeklev, Sandnes IL	(76)	Sandnes	26.02.2022
56.46	(3)MSH1	Rasmus Pedersen, GTI	(73)	Sandnes	24.02.2018
57.00	(3)h5	Kyrre Grøtan, IL Tyrving	(78)	Torun, POL	27.03.2026
57.42	(2)MS	Kjell Vidar Norheim, Hitra FIK	(69)	Steinkjer	20.01.2018
57.43	(3)	Johan Andreas Løland, IL Skjalg	(59)	Malmö, SWE	05.03.2006
57.51	(2)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Drammen	22.03.2003
57.68	(1)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Stange	26.01.2008
(10)					
57.70	(6)MSC	Nils Falster Ugland, IL i BUL	(73)	Rud	18.01.2020
57.84	(1)	Frode Nilssen, Herøy IL	(77)	Steinkjer	20.01.2024
59.01	(4)MSH1	Anders Stokvold, IL i BUL	(72)	Rud	20.01.2018
59.22	(1)	Arnulf Sunde, Moelven IL	(67)	Stange	21.01.2012
59.22	(3)MSB	Øyvind Solberg, Ullensaker/Kisa IL	(75)	Hvam	03.02.2024
59.75	(2)h1	Rune Høgberg, IL Skjalg	(66)	Haugesund	09.03.2014
60.01	(1)	Arvid Engevd, Hadeland FIK	(43)	Oslo/Ek	24.02.1991
60.29	(3)	Jan Arne Kragset, IL i BUL	(59)	Drammen	21.03.2004
60.30	(2)	John Andersen, Raumnnes & Årnes IL	(43)	Oslo/Ek	24.02.1991
60.70	(2)	Odd Erik Frantzen, IL Mogutten	(60)	Stange	28.01.2006
(20)					
60.81	(1)	Joar Nyborg, Steinkjer FIK	(65)	Steinkjer	10.01.2013
61.59	(3)h1	Johannes Økland, GTI	(65)	Haugesund	09.03.2014
61.68	(1)	Tore Michael Engen, IL Mogutten	(58)	Stange	27.03.2004

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

59.58	(2)	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF (SWE)	(60)	Stange	13.01.2007
-------	-----	---	------	--------	------------

For stor bane / Oversized track (300m):

55.04	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Tampere, FIN	03.03.2002
-------	-----	--------------------------------	------	--------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

59.0	(1)	Arvid Engevoold, Hadeland FIK	(43)	Mo i Rana	18.02.1990
59.5	(1)	Odd H. Johnsen, Oslo Politis IL	(44)	Oslo/Ek	22.01.1989
59.9	(2)	Leif Theodorsen, IL i BUL-Tromsø	(45)	Mo i Rana	18.02.1990
60.3	(3)	Magne Johnsen, Heimdal IF	(41)	Mo i Rana	18.02.1990

400m menn 50-54 år / Men 50-54 years - 65.00/64.9

55.74	(2)MSH1	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Rud	20.01.2018
56.91	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
57.92	(1)MSH2	Ketil Helgevold, IL Skjalg	(69)	Sandnes	14.02.2019
57.96	(1)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Stange	12.12.2009
59.66	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Jyväskylä, FIN	21.03.2010
59.82	(2)A	Gaute Bjaanes, Sandnes IL	(52)	Drammen	21.03.2004
59.82	(1)A	Øyvind Solberg, Ullensaker/Kisa IL	(75)	Hvam	16.02.2025
60.42	(2)B	Morten Nørjordet, IL Koll	(73)	Hvam	16.02.2025
60.89	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Sandnes	12.02.2012
61.37	(3)MSH3	Sjur Njå, GTI	(70)	Sandnes	20.02.2020
		(10)			
61.97	(2)A	Scott Gary Randall, Drøbak-Frogn IL	(75)	Hvam	16.02.2025
62.08	(1)	Rune Høgberg, IL Skjalg	(66)	Sandnes	31.01.2016
62.33	(1)	Henrik Øvrebø, Ås IL	(49)	Drammen	22.03.2003
62.52		Jan Erik Dalseng, Veldre IL	(52)	Stange	02.03.2002
62.85	(2)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	12.02.2015
63.17	(1)B	Geir Aakvik, IL Norodd	(52)	Drammen	21.03.2004
64.18	(1)	Gunnar Østby, Sem IF	(37)	Oslo/Ek	24.02.1991
64.57	(1)	Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL	(58)	Stange	23.01.2010

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

59.72	(3)	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF (NED)	(62)	Apeldoorn, NED	10.02.2013
-------	-----	---	------	----------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

62.6	(1)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Oslo/Ek	22.01.1989
63.9	(2)	Gunnar Østby, Sem IF	(37)	Oslo/Ek	22.01.1989
64.5	(1)	Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Mo i Rana	18.02.1990

400m menn 55-59 år / Men 55-59 years - 69.00/68.9

57.00	(2)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Jyväskylä, FIN	08.04.2012
59.71	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Drammen	22.03.2003
59.74	(2)	Odd Aae, IL Norodd	(47)	Drammen	22.03.2003
60.53	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Haugesund	09.03.2014
61.62	(3)A	Knut Rimstad, Ullensaker/Kisa IL	(49)	Drammen	21.03.2004
62.28	(1)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Stange	17.01.2015
62.45	(1)	Jan Johansen, Hamar IL	(65)	Hvam	09.11.2024
62.60	(1)	Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Oslo/Ek	24.02.1991
62.70	(1)B	Terje Yun Dahl, Asker SK	(70)	Hvam	16.02.2025
62.96	(2)B	Kjell Olav Førde, Jølster IL	(66)	Hvam	16.02.2025
		(10)			
63.31	(1)	Sjur Agdestein, Steinkjer FIK	(56)	Steinkjer	26.01.2013
63.47	(3)	Johnny Solheimsnes, Jølster IL	(58)	Haugesund	09.03.2014
63.48	(4)MS	Asle Benoni, Ås IL	(57)	Hvam	10.12.2016
63.49	(3)	Johan Bergersen, FIL AKS-77	(46)	Drammen	22.03.2003
64.15	(1)B	Henrik Øvrebø, Ås IL	(49)	Drammen	21.03.2004
64.36	(3)MSH1	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	15.01.2017
64.67	(1)	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Sandnes	12.02.2012
67.35	(2)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Oslo/Ek	24.02.1991
68.08	(2)	Graham Armstrong, GTI	(60)	Sandnes	28.01.2018

Manuelle tider / Handtiming:

63.6	(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/Ek	22.01.1989
66.5	(2)	Ragnar Evjen, Fossum IF	(31)	Oslo/Ek	22.01.1989

400m menn 60-64 år / Men 60-64 years - 74.00/73.9

60.77	(5)55h4	Kjell Olav Førde, Jølster IL	(66)	Torun, POL	27.03.2026
60.96	(4)h2	Geir Jonny Kaasen, IL Tyrving	(64)	Gainesville/FL, USA	29.03.2025
61.25	(2)MSB	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Hvam	07.12.2024
61.26	(1)MSC	Jan Johansen, Hamar IL	(65)	Hvam	06.12.2025
62.32	(4)	Johan Bergersen, FIL AKS-77	(46)	Helsinki, FIN	23.03.2007
62.36	(1)h2	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	12.03.2017
64.03	(4)MSB	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Sandnes	24.02.2015
64.63	(4)	Jan Henry Johansen, Asker SK	(43)	Drammen	21.03.2004
64.85	(1)	Oddvar Tjelto, Klepp IL	(43)	Drammen	22.03.2003
65.65	(4)MSH1	Sjur Agdestein, Steinkjer FIK	(56)	Steinkjer	18.02.2017
		(10)			

66.05	(3)	Jon Ljotebø, Vadheim IL	(39)	Drammen	22.03.2003
67.62	(1)	Per Eide, Røa IL	(31)	Oslo/Ek	24.02.1991
67.64	(2)	Ragnar Evjen, Asker & Bærum FIK	(31)	Oslo/Ek	24.02.1991
68.93	(1)	Stein Ohr, IL Norodd	(48)	Stange	29.01.2011
69.50	(4)	Arvid Engevd, Hadeland FIK	(43)	Drammen	22.03.2003
69.62	(3)	Bjørn Håkonsen, Asker og Bærum FIK	(31)	Oslo/Ek	24.02.1991
69.73	(1)B	Steinar Nordvoll, Egersunds IK	(65)	Hvam	16.02.2025
70.40	(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Haugesund	09.03.2014
70.93	(2)V	Gunnar Aarseth, Stavanger FIK	(58)	Sandnes	26.01.2020

Alternativt resultat / Alternative result:

63.48	(4)MS	Asle Benoni, Ås IL	(57)	Hvam	10.12.2016
-------	-------	--------------------	------	------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

62.6	(1)MS	Sjur Agdestein, Steinkjer FIK	(56)	Steinkjer	18.10.2016
65.2	(1)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Mo i Rana	18.02.1990
66.4	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Oslo/Ek	22.01.1989

400m menn 65-69 år / Men 65-69 years - 80.00/79.9

61.96	(2)MSC	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Hvam	06.12.2025
63.50	(2)h1	Johan Bergersen, Osterøy IL	(46)	Jyväskylä, FIN	07.04.2012
63.84	(1)	Stig Wemundstad, Stadsbygd IL	(57)	Reykjavik, ISL	26.02.2023
63.97	(6)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Budapest, HUN	30.03.2014
66.72	(1)MSH1	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Sandnes	12.01.2019
67.42	(2)	Jon Ljotebø, Vadheim IL	(39)	Drammen	21.03.2004
67.47	(2)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
68.53	(3)	Tor Magnar Bøifot, IL Norodd	(38)	Drammen	21.03.2004
72.05	(1)	Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Oslo/Ek	24.02.1991
72.16	(2)	Norvald Nilsen, IF Hellas	(35)	Drammen	22.03.2003
(10)					
73.95	(4)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
75.45	(3)B	Henning Grøndalen, Raufoss IL	(59)	Hvam	16.02.2025
75.81	(3)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Drammen	22.03.2003
76.60	(2)	Robert Hestmann, Oslo IL	(23)	Oslo/Ek	24.02.1991
78.37	(3)	Arne Bjørn Lunder, Oslo IL	(25)	Oslo/Ek	24.02.1991

Alternativt resultat / Alternative result:

61.25	(2)MSB	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Hvam	07.12.2024
-------	--------	--------------------------	------	------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

70.2	(1)	Eiler Nygårdseter, Kongsvinger IL	(22)	Oslo/Ek	22.01.1989
72.0	(1)	Sverre Stenbro, Modum FIK	(24)	Mo i Rana	18.02.1990
72.8	(2)	Tor Gilde, IL Molde-Olymp	(25)	Mo i Rana	18.02.1990

400m menn 70-74 år / Men 70-74 years - 91.00/90.9

67.83	(2)	Johan Bergersen, Ask Friidrett	(46)	Ancona, ITA	03.04.2016
70.30	(3)V	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	28.01.2018
70.55	(1)	Leif Vågsmyr, Tvedestrand T&IF	(29)	Göteborg, SWE	12.03.2000
72.59	(3)h2	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Clermont-Ferrand, FRA	21.03.2008
73.64	(1)h1	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Drammen	21.03.2004
73.75	(2)h1	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Drammen	21.03.2004
77.00	(1)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Haugesund	09.03.2014
78.14	(3)	Frans Stenersen, KFUM-Kameratene	(54)	Hvam	16.02.2025
80.32	(3)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Göteborg, SWE	12.03.2000
80.73	(2)h2	Per Einar Sønnesyn, IL Gular	(32)	Drammen	21.03.2004
(10)					
80.93	(3)h2	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Drammen	21.03.2004
83.05	(4)h1	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Drammen	21.03.2004
87.41	(1)	Willy Finnanger, Namsen LK	(18)	Oslo/Ek	24.02.1991
90.56	(1)	Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Stange	29.01.2011

Manuelle tider / Handtiming:

76.0		Johannes Baardsen, GTI	(37)	Stavanger	15.12.2009
81.0	(1)	Lornts Heimdal, Sparbu IL	(19)	Mo i Rana	18.02.1990

400m menn 75-79 år / Men 75-79 years - 104.00/103.9

75.21	(3)MSB	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	24.02.2024
75.44	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Haugesund	09.03.2014
78.52	(2)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
80.80	(2)h3	Hjalmar Schiøtz, Tønsberg FIK	(49)	Hvam	16.02.2025
81.01	(1)	Helge Isaksen, Oslo IL	(15)	Oslo/Ek	24.02.1991
81.22	(1)	Alf Igesund, IL Gular	(27)	Drammen	22.03.2003
81.88	(3)	Erik Holø, Vågå FIK	(28)	Sindelfingen, GER	14.03.2004
81.92	(2)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Oslo/Ek	24.02.1991
83.37	(4)h3	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	San Sebastian, ESP	19.03.2013
83.92	(1)h1	Bror Smedsrud, Hadeland FIK	(47)	Hvam	16.02.2025
(10)					
85.61	(4)	Harry Tvedt, IL Gular	(33)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
92.51	(1)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Stange	29.01.2011

400m menn 80-84 år / Men 80-84 years

79.00	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Huddinge, SWE	12.03.2017
83.93	(1)	Hagbart Vebostad, Strindheim IL	(41)	Reykjavik, ISL	26.02.2023
93.17	(1)	Andor Sandsmark, GTI	(34)	Haugesund	09.03.2014
118.75	(3)	Arvid Bjørsvik, IL Gular	(43)	Hvam	16.02.2025
140.25	(1)	Erling Georg Larsen, Flekkefjord IF	(27)	Reykjavik, ISL	02.03.2008

400m menn 85-89 år / Men 85-89 years

90.46	(1)	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Reykjavik, ISL	26.02.2023
130.13	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Haugesund	09.03.2014

400m menn 90-94 år / Men 90-94 years

148.37	(2)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Madrid, ESP	20.03.2018
--------	-----	-------------------------------	------	-------------	------------