

Norske veteranrekorder / Norwegian Veteran Records**Menn - Innendørs / Men - Indoor**

pr. 30.06.2026 (oppdatert / updated 02.08.2026)

60m

M35-39	6.86	Christian Marthinussen, Fana IL	(83)	Haugesund	02.02.2019
M40-44	7.27	Bård Venholen, FIK Ren-Eng	(75)	Lillestrøm	31.01.2015
	7.2	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Skedsmo	06.03.1994
M45-49	7.31	Jon-Magnus Eliassen Restad, Romerike Friidrett	(81)	Torun, POL	29.03.2026
M50-54	7.68	Per Sletholt, IK Tjalve	(46)	Stange	03.03.1996
M55-59	7.86	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Lillestrøm	05.04.2008
	7.7	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Leira	30.04.2016
M60-64	7.96	Ivar Njøs, Romerike Friidrett	(65)	Hvam	14.02.2025
	7.6	Ivar Njøs, Romerike Friidrett	(65)	Oslo/Ek	07.04.2025
M65-69	8.24	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Hvam	01.02.2026
M70-74	8.45	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Rud	14.02.2026
M75-79	8.95	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Kristiansand	23.01.2010
	8.8	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Ek	28.01.2010
M80-84	9.52	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Haugesund	07.03.2014
M85-89	10.31	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Hvam	10.03.2019
M90-94	11.57	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Hvam	14.02.2025
	11.0	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Ek	04.02.2025

200m

M35-39	22.49	Ove Lindekleiv, Sandnes IL	(76)	Trondheim/Ra	12.02.2011
M40-44	23.96	Rune Peder Hansen, GTI	(74)	Sandnes	09.02.2014
M45-49	24.04	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Stange	25.03.2000
M50-54	24.96	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Rud	20.01.2018
M55-59	25.89	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Stange	02.02.2008
M60-64	25.98	Ivar Njøs, Romerike Friidrett	(65)	Hvam	15.02.2025
M65-69	27.86	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Hvam	31.01.2026
M70-74	28.28	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Stange	28.01.2023
M75-79	30.62	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Jyväskylä, FIN	20.03.2010
M80-84	33.83	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Haugesund	08.03.2014
M85-89	36.87	Per Vik Ongstad, Oslostudentenes IK	(34)	Hvam	09.03.2019
M90-94	43.04	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Hvam	31.01.2026

400m

M35-39	52.09	Bo Breigan, Bislett FIK	(58)	Göteborg, SWE	04.02.1995
M40-44	54.24	Rune Bråten Liholt, IK Tjalve	(77)	Rud	08.02.2020
M45-49	54.04	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Gent, BEL	19.03.2011
M50-54	55.74	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Rud	20.01.2018
M55-59	57.00	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Jyväskylä, FIN	08.04.2012
M60-64	60.77	Kjell Olav Førde, Jølster IL	(66)	Torun, POL	27.03.2026
M65-69	61.96	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Hvam	06.12.2025
M70-74	67.83	Johan Bergersen, Ask Friidrett	(46)	Ancona, ITA	03.04.2016
M75-79	75.21	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	24.02.2024
M80-84	79.00	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Huddinge, SWE	12.03.2017
M85-89	90.46	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Reykjavik, ISL	26.02.2023
M90-94	148.37	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Madrid, ESP	20.03.2018

800m menn

M35-39	1:56.79	Åge Galgerud, Lalm IL	(47)	Oslo/Ek	12.02.1983
M40-44	2:00.22	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Stockholm, SWE	06.02.2014
M45-49	2:03.32	Ketil Helgevold, IL Skjalg	(69)	Sandnes	01.03.2015
M50-54	2:09.50	Ketil Helgevold, IL Skjalg	(69)	Sandnes	13.01.2019
M55-59	2:14.15	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Torun, POL	26.03.2015
M60-64	2:19.88	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Madrid, ESP	22.03.2018
M65-69	2:25.10	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Torun, POL	30.03.2023
M70-74	2:34.30	Ragnar Jakobsen, Kristiansands IF	(43)	Budapest, HUN	28.03.2014
M75-79	2:48.88	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Haugesund	03.03.2013
M80-84	3:04.60	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Hvam	13.03.2016
M85-89	3:40.45	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Reykjavik, ISL	24.02.2023
M90-94	4:00.28	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Hvam	01.02.2026

1500m

M35-39	3:58.79	Leif Inge Tjelta, IL Skjalg	(49)	Oslo/Ek	25.01.1987
M40-44	4:01.37	Andreas Penne Nygård, Sandnes IL	(82)	Haukås	10.02.2024
M45-49	4:08.96	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Malmö, SWE	07.03.1999
M50-54	4:23.31	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Eskilstuna, SWE	13.03.2005
M55-59	4:37.45	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Birmingham, GBR	02.03.1997
M60-64	4:47.28	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Haukås	17.03.2012
M65-69	4:55.94	Øivind Bernes, Mjøsdaalen IL	(58)	Torun, POL	01.04.2023
M70-74	5:20.81	Ragnar Jakobsen, Kristiansands IF	(43)	Budapest, HUN	30.03.2014
M75-79	6:00.75	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Hvam	31.01.2026
M80-84	6:30.46	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Hvam	12.03.2016
M85-89	7:55.49	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Haugesund	09.03.2014
M90-94	8:26.58	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Hvam	31.01.2026

3000m

M35-39	8:22.3	Kåre Osnes, Haugesund IL	(50)	Stavanger	04.01.1987
M40-44	8:31.69	Andreas Penne Nygård, Sandnes IL	(82)	Fana/Gn	01.03.2026
M45-49	9:01.24	Robert Hisdal, BFG Bergen LK	(78)	Haukås	10.02.2023
M50-54	9:15.10	Kristian Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(74)	Torun, POL	17.03.2024
M55-59	9:42.89	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Clermont-Ferrand, FRA	20.03.2008
M60-64	10:21.8	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Haukås	18.03.2012
	10:21.82	Øivind Bernes, Mjøsdaalen IL	(58)	Madrid, ESP	19.03.2018
M65-69	10:36.07	Øivind Bernes, Mjøsdaalen IL	(58)	Torun, POL	26.03.2023
M70-74	11:51.01	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Stange	30.01.2011
M75-79	13:08.87	Olav Hagland, GTI	(48)	Sandnes	25.02.2023
M80-84	14:26.19	Axel Henrik Staib, Rygge IL	(45)	Hvam	01.02.2026
M85-89	16:33.66	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Haugesund	08.03.2014

5000m

M35-39	15:20.74	Øystein Kvaal Østerbø, Strindheim IL	(81)	Huddinge, SWE	22.03.2016
M45-49	16:22.91	Robert Hisdal, BFG Bergen LK	(78)	Haukås	11.02.2024
M55-59	18:54.13	Hans Rune Eikeskog, Stegaberget IL	(62)	Haugesund	29.12.2018

60m hekk / hurdles 106.7 cm

M35-39	8.39	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Drammen	28.01.1996
--------	------	--------------------------------	------	---------	------------

60m hekk / hurdles 99.1 cm

M35-39	8.84	Magnus Dehli Vigeland, Oslostudentenes IK	(78)	Haukås	07.03.2015
M40-44	8.73	Per Olaf Nicolaisen, Horten FIK	(61)	Stange	26.02.2005
M45-49	8.72	Per Olaf Nicolaisen, Horten FIK	(61)	Linz, AUT	15-20.03.2006

60m hekk / hurdles 91.4 cm

M50-54	9.02	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Hvam	12.03.2016
M55-59	9.22	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Rud	22.01.2022

60m hekk / hurdles 84.0 cm

M60-64	9.53	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Rud	18.01.2025
M65-69	10.49	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Linz, AUT	15-20.03.2006

60m hekk / hurdles 76.2 cm

M70-74	10.65	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Helsinki, FIN	25.03.2007
	10.5	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Stange	01.04.2006
M75-79	11.15	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Haukås	29.02.2020

60m hekk / hurdles 68.6 cm

M80-84	11.92	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Daegu, KOR	24.03.2017
M85-89	13.93	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Hvam	23.10.2021

3000m kappgang / Race Walk

M35-39	11:17.33	Erik Tysse, IL Norna Salhus	(80)	Haukås	24.01.2015
M40-44	13:27.0	Per Ola Sverre, Oslo GK	(46)	Fredrikstad	12.02.1988
M45-49	13:36.3	Sverre Kristoffer Jensen, Søfteland T&IL	(66)	Haukås	18.03.2012
M50-54	14:37.33	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Haugesund	02.03.2013
M55-59	15:06.0	Harald Persson, Trondheim GK	(25)	Trondheim/Lea	16.03.1980
M60-64	14:25.33	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Haukås	29.02.2020
M65-69	17:03.70	Torkjell Spigseth, Fredrikstad IF	(44)	Juvasjula, FIN	19.03.2010
M70-74	17:37.49	Torkjell Spigseth, Sarpsborg IL	(44)	Torun, POL	24.03.2015
M75-79	19:21.07	Torkjell Spigseth, Sarpsborg IL	(44)	Haukås	29.02.2020
M80-84	21:03.29	Torkjell Spigseth, Sarpsborg IL	(44)	Hvam	31.01.2026
M85-89	25:15.07	Johannes Johannesson Vaag, Surnadal IL	(37)	Stange	27.01.2024

5000m kappgang / Race Walk

M35-39	19:52.62	Trond Nymark, T&IF Viking	(76)	Haukås	06.02.2012
M40-44	21:31.56	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Stange	09.02.1992
M45-49	21:44.02	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Stange	11.02.1995
M50-54	24:10.06	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Stange	21.02.1999
M55-59	25:41.8	Harald Persson, Trondheim GK	(25)	Trondheim/Lea	13.01.1980
M60-64	25:37.61	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Haugesund	02.02.2019
M65-69	30:54.11	Erling Andersen, Søfteland T&IL	(60)	Haukås	27.01.2025
M70-74	33:26.0	Kaare Hammer, Oslo GK	(18)	Fredrikstad	12.03.1990
M75-79	35:23.0	Kaare Hammer, Oslo GK	(18)	Fredrikstad	12.02.1993

10000m kappgang / Race Walk

M35-39	52:36.0	Torkjell Spigseth, IL Stjernen	(44)	Fredrikstad	09.01.1980
M40-44	57:16.5	Tor Iversen, IL Frogg	(37)	Oslo/Ek	08.02.1981
M45-49					
M50-54					
M55-59					
M60-64	58:46.6	Kaare Hammer, Oslo GK	(18)	Oslo/Ek	08.02.1981

Høyde / High Jump

M35-39	1.95	Terje Skarderud, Kongsvinger IL	(52)	Oslo/Ek	22.01.1989
M40-44	1.94	Jan Albrigtsen, Larvik T&IF	(50)	Stange	28.02.1993
M45-49	1.90	Jan Albrigtsen, Larvik T&IF	(50)	Stange	04.03.1995
M50-54	1.78	Per Erling Eide, Tjølling IF	(51)	Drammen	07.04.2002
M55-59	1.77	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Stange	02.04.2006
M60-64	1.70	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Stange	30.01.2011
M65-69	1.63	Ulf Tudem, Sandefjord T&IF	(51)	Hvam	14.01.2017
M70-74	1.54	Ulf Tudem, Tønsberg FIK	(51)	Grimstad	27.03.2022
M75-79	1.41	Ulf Tudem, Tønsberg FIK	(51)	Hvam	01.02.2026
M80-84	1.24	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ancona, ITA	30.03.2016
M85-89	1.14	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Stange	21.03.1999
M90-94	1.00	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Drammen	20.03.2004

Høyde u.t. / Standing High Jump

M35-39	1.65	Klaus Arthur Hansen, HIF/Stein	(58)	Kvalsund	10.03.1996
M40-44	1.71	Klaus Arthur Hansen, IL Flint	(58)	Stange	24.02.2001
M45-49	1.70	Klaus Arthur Hansen, IL Flint	(58)	Drammen	22.03.2003
M50-54	1.55	Thor Andreas Wiersdalen, IF Urædd	(46)	Notodden	18.03.2000
M55-59	1.47	Magnar Olden, Frol IL	(26)	Ogndal	18.02.1981
M60-64	1.43	Per Stavem, Stabæk IF	(26)	Haslum	31.03.1990
M65-69	1.41	Per Stavem, Oslo IL	(26)	Haslum	16.03.1991
M70-74	1.39	Arne Søgård, Raumnnes & Årnes IL	(36)	Stange	01.04.2006
M75-79	1.26	Per Andenæs, Gloppen FIL	(50)	Sandane	16.12.2025
M80-84	1.25	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Haslum	20.02.1993
M85-89	1.14	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Heggedal	21.01.1998
M90-94	0.94	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Hvam	16.02.2025

Stav / Pole Vault

M35-39	4.70	Bjørn Morten Moss, IK Tjalve	(60)	Askim	22.01.1995
	4.70	Alexander Grelland, Spydeberg IL	(66)	Malmö, SWE	23.02.2002
M40-44	3.60	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Haugesund	19.03.2014
M45-49	3.70	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Haugesund	12.02.2014
M50-54	3.42	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Sandnes	15.02.2022
M55-59	3.41	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Stange	27.01.2024
M60-64	3.20	Ole Hartvig Nissen Viken, IL Fri	(60)	Haukås	15.02.2020
M65-69	2.80	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Drammen	21.03.2004
M70-74	2.75	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
M75-79	2.60	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Haugesund	02.03.2013
M80-84	2.40	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Hvam	04.03.2017
M85-89	1.96	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Grimstad	26.03.2022

Lengde / Long Jump

M35-39	6.81	Stein Tore Klungland, IL i BUL	(58)	Stange	02.03.1996
	7.02***	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	18.02.1984
	6.84***	Stein Tore Klungland, IL i BUL	(58)	Oslo/Ek	16.01.1993
M40-44	6.39	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Stange	28.02.1998
M45-49	6.30	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Jyväskylä, FIN	07.04.2012
	6.43***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Drammen	22.03.2003
	6.37***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	09.04.2005
	6.34***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	07.02.2004
	6.30***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	02.02.2003
M50-54	5.97	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Torun, POL	23.03.2015
	6.30***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	26.01.2008
	6.14***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	05.04.2008
	6.10***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	19.01.2008
	6.06***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	31.01.2009
	6.05***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Drammen	07.03.2009
	6.03***	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	17.01.2009
M55-59	5.85	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	11.04.2019
	6.00***	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Drammen	13.01.2013
M60-64	5.49	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	04.02.2025
M65-69	4.93	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Rud	10.02.2024
M70-74	4.70	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Grimstad	10.03.2018
M75-79	4.18	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Stange	01.03.1997
M80-84	3.63	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Daegu, KOR	24.03.2017
M85-89	3.08	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	11.04.2019
M90-94	2.55	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	05.03.2024

*** - Sannsynligvis lav grop / Probably low pit

Lengde u.t. / Standing Long Jump

M35-39	3.42	Thor Hjelkrem, IL Norodd	(45)	Kristiansund	06.03.1982
M40-44	3.30	Tor Agnar Breistein, IL Norna-Salhus	(45)	Haus	15.02.1985
M45-49	3.29	Alv Monrad Vik, IF Ørnulf, Oslo	(21)	Oslo	13.02.1966
M50-54	3.03	Bendik Dale, Gjerpen IF	(38)	Gjerpen	10.02.1988
	3.03	Frank Furnes, Elverum IL	(42)	Rena	26.01.1992
M55-59	2.96	Audun Aasen, Mo IL	(33)	Mo i Rana	28.02.1989
M60-64	2.90	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Mo i Rana	09.02.1993
	2.90	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Kinsarvik	18.01.1997
	2.90	Knut Olav Bjorvatn, Tvedestrand TIF	(61)	Tvedestrand	06.03.2024
M65-69	2.83	Per Stavem, Oslo IL	(26)	Haslum	07.01.1991
M70-74	2.63	Arne Søgård, Raumes & Årnes IL	(36)	Stange	01.04.2006
M75-79	2.50	Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Øvre Årdal	19.01.1990
M80-84	2.32	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Haslum	30.01.1993
M85-89	2.14	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Heggedal	11.03.1998
M90-94	2.02	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Drammen	22.03.2003

Tresteg / Triple Jump

M35-39	15.11	Trond Erik Nilsen, Ask Friidrett	(72)	Clermont-Ferrand, FRA	22.03.2008
M40-44	14.57	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Stange	24.02.2001
M45-49	13.46	Jan Albrigtsen, Larvik T&IF	(50)	Stange	05.03.1995
M50-54	12.57	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Haugesund	07.03.2014
M55-59	12.26	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Budapest, HUN	27.03.2014
M60-64	11.66	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Ancona, ITA	30.03.2016
M65-69	10.95	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Haukås	01.03.2020
	10.95***	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Oslo/Ek	24.02.1991
M70-74	10.36	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Hvam	14.02.2025
M75-79	8.98	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Stange	25.03.2001
M80-84	8.10	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Stange	28.01.2024
M85-89	6.69	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Hvam	24.10.2021
M90-94	4.94	Bjarne Bjorvatn, Birkenes IL	(36)	Hvam	01.02.2026

Kule / Shot Put 7.26 kg

M35-39	18.09	Bjørn Banq Andersen, IL i BUL	(37)	Göteborg, SWE	05.02.1972
M40-44	18.05	Jan Sagedal, IK Tjalve	(60)	Stange	24.02.2001
M45-49	14.81	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Stange	14.02.2004

Kule / Shot Put 6.0 kg

M50-54	16.48	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Ancona, ITA	01.04.2016
M55-59	14.19	Knut Olav Bjorvatn, Tvedestrand TIF	(61)	Lyngdal	28.02.2016

Kule / Shot Put 5.0 kg

M60-64	15.51	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Torun, POL	28.03.2026
M65-69	15.45	Knut Olav Bjorvatn, Tvedestrand TIF	(61)	Hvam	01.02.2026

Kule / Shot Put 4.0 kg

M70-74	13.94	Arne Sæther, Heggedal Veteran FIK	(31)	Stange	25.03.2001
M75-79	13.94	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Torun, POL	30.03.2023
M80-84	10.61	Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Heggedal	21.01.1998
M85-89	8.96	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Stange	11.02.1998
M90-94	6.99	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Drammen	23.03.2003

Kule / Shot Put 3.0 kg

M80-84	11.58	Kjartan Sølberg, Sandefjord T&IF	(36)	Hvam	05.03.2017
M85-89	9.25	Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Hvam	13.03.2016
M90-94	8.87	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Stange	28.01.2024

Vektkast / Weight Throw 15.88 kg

M35-39	15.36	Thomas Rosvold, IK Tjalve	(67)	Oslo/So	20.01.2006
M40-44	13.82	Kjetil Reistad Aasen, Løten Friidrett	(82)	Hvam	15.02.2025
M45-49	14.56	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Eskilstuna, SWE	13.03.2005

Vektkast / Weight Throw 11.34 kg

M50-54	18.38	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Torun, POL	28.03.2019
M55-59	17.02	Tom Arne Helgesen, IK Grane	(70)	Hvam	15.02.2025

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg

M60-64	17.54	Arild Greger Rø, Søndre Land IL	(64)	Hvam	15.02.2025
M65-69	16.79	Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Sandbu	26.02.2005

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg

M70-74	16.30	Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Larvik	05.01.2016
M75-79	20.99	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Torun, POL	26.03.2023

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg

M80-84	13.80	Håvard Lund, Ullensaker/Kisa IL	(24)	Sandbu	26.02.2005
M85-89	12.51	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Larvik	03.01.2019
M90-94	10.03	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Hvam	15.02.2025

4x200m stafett / Relay

M35-39	1:40.66	GTI	Haugesund	31.01.2015
		(Rune Peder Hansen(74)-Rasmus Pedersen(73)-Eystein Saxe Lysholm(80)-Johan Andreas Løland(59))		
M40-49	1:41.32	Norge / National Team I	Haugesund	08.03.2014
		(Asle Offerdal(66)-Rune Peder Hansen(74)-Torleiv Hølland(69)-Anders Riiber(72))		
	1:41.41	GTI	Haugesund	09.03.2014
		(Rune Peder Hansen(74)-Rasmus Pedersen(73)-Brage Wårheim Johansen(71)-Johan Andreas Løland(59))		
M50-59	1:47.66	Norge / National Team I	Huddinge, SWE	11.03.2017
		(Frode Holt(64)-Stig Wemundstad(57)-Tor Eiane(67)-Roar Fjellet(66))		
	2:07.19	Strindheim IL	Grimstad	11.03.2018
		(Nils Jørgen Gaasvik(49)-Frithjof Lyng-Nielsen(53)-Asgeir Bøgeberg(59)-Morten Warankov(60))		
M60-69	1:55.57	Norge / National Team	Reykjavik, ISL	01.03.2008
		(Stein Ohr(48)-Johan Bergersen(46)-Oddvar Tjelto(43)-Arne Mjelde(42))		
	2:09.23	Strindheim IL	Haukås	01.03.2020
		(Nils Jørgen Gaasvik(49)-Frithjof Lyng-Nielsen(53)-Øyvind Øyen(58)-Morten Warankov(60))		
M70-79	2:18.67	Norge / National Team	Reykjavik, ISL	01.03.2008
		(Tor Magnar Bøifot(38)-Henry Opland(36)-Kjartan Sølberg(36)-Knut Henrik Skramstad(37))		
	2:22.62	Strindheim IL	Stange	28.01.2024
		(Nils Jørgen Gaasvik(49)-Frithjof Lyng-Nielsen(53)-Per Arve Sørngård(54)-Isak Hårberg(52))		
M80-89	2:51.62	IL Gular	Haugesund	09.03.2014
		(Trygve Monstad(31)-Arne Hamarsland(33)-Per Einar Sønnesyn(32)-Harry Tvedt(33))		