

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 400m hekk / Men - 400m hurdles

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

400m hekk / hurdles 91.4 cm menn 35-39 år / Men 35-39 years - 62.20/62.0

54.48	(4)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Bodø	04.07.1980
55.27	(4)A	Hans Foosnæs, Beitstad IL	(47)	Oslo/Bi	21.07.1982
55.48	(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Haugesund	21.07.1990
55.64	(1)	Ketil Knudsen, Trønder-Øst FIK	(61)	Oslo/St	09.08.1998
55.69	(3)A	Bo Breigan, SK Vidar	(58)	Oslo/Bi	29.09.1994
56.03	(5)h	Eystein Enoksen, IK Tjalve	(44)	Larvik/Lo	10.08.1979
56.70	(1)	Jan Torgersen, IF Hellas	(51)	Nesbyen	26.07.1986
58.96	(1)	Jon R. Hauge, Gloppen FIL	(74)	Byrkjelo	04.08.2011
59.05	(1)	Rolf Eriksson, Heimdal IF	(50)	Mo i Rana	21.07.1985
59.12	(3)	Ole Henden Mathisen, Brunlanes IL	(45)	Porsgrunn	09.09.1980
		(10)			
59.51	(1)	Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Haugesund	09.09.1981
59.61		Audun Hopland, Ås IL	(52)	Sofiemyr	11.06.1988
59.67	(5)h	Halvor Bævre, Fana IL	(45)	Byrkjelo	24.07.1982
59.80	(1)	Erlend Gjøen, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	25.06.1995
59.82	(1)	Magnus Dehli Vigeland, Oslostudentenes IK	(78)	Byrkjelo	10.08.2013
60.02	(2)	Per Andenæs, Fjellhug/Vereide IL	(50)	Mo i Rana	21.07.1985
60.19	(1)	Ketil Jarle Kristiansen, IK Hind	(60)	Tønsberg	11.08.1996
60.46	(3)	Atle Gjengedal, Florø T&IF	(59)	Tønsberg	11.08.1996
60.49	(4)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Tønsberg	11.08.1996
61.12	(2)	Ove Olsen, IL Skjalg	(45)	Stavanger	29.08.1982
		(20)			
61.19	(3)	Håkon Marius Kvæken, Løten IL	(61)	Lillehammer	16.08.1997
61.26		Kåre Budeng, Haugesund IL	(44)	Haugesund	11.09.1982
61.27	(3)	Per-Uno Iversen, Tønsberg FIK	(46)	Stavanger	29.08.1982
61.71	(2)	Jan Arne Kragset, IL i BUL	(59)	Leirvik	07.08.1994

Manuelle tider / Handtiming:

54.2	(5)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Raufoss	30.05.1982
56.6	(1)	Fredrik Vogt-Lorentzen, Fossum IF	(46)	Larvik/Lo	08.08.1981
56.7	(1)	Ola M. Lerfald, IL Dalebrand	(33)	Stjørdal	23.06.1968
56.7	(1)	Svein Knut Granum, Krødsherad IL	(40)	Noresund	09.07.1977
56.8	(1)	Harald Skindlo, Bodø & Omegns IF	(28)	Bodø	10.07.1963
57.2	(2)	Per Stubbråten, Brandbu IF	(44)	Gjøvik	02.09.1979
57.6	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	27.09.1983
57.6	(2)	Rolf Eriksson, Heimdal IF	(50)	Trondheim/Le	10.09.1985
57.7	(1)	Jonfinn Aske, Fjellhug/Vereide IL	(45)	Sandane	27.07.1980
57.9	(1)h	Konrad Hauge, Oslo Politis IL	(03)	Oslo/Fr	19.07.1938
57.9	(4)	Ole Bjarne Opsahl, IL i BUL	(16)	Oslo/Bi	05.09.1952
58.2		Svein E. Berg, Hvitvingfoss IL	(34)	Drammen	30.08.1969
58.3	(1)	Erling Christensen, Mandal og Halse IL	(38)	Mandal	12.09.1973
58.4	(5)	Erik A. Sæter, Rennebu IL	(12)	Oslo/Bi	17.08.1947
58.6	(2)	Runar Framnes, Asker SK	(48)	Oslo/St	04.09.1985
58.7	()	Otto Nordlie, IK Tjalve	(10)	Köping, SWE	16.09.1945
58.8	(3)	Per Aunet, Frøil IL	(40)	Stjørdal	08.08.1976
58.8	(3)	Ole Henden Mathisen, Brunlanes IL	(45)	Larvik/Lo	24.09.1980
58.8	(7)	Henrik Solbu, Ås IL	(44)	Oslo/Bi	20.07.1981
58.8	(4)	Per-Uno Iversen, IF Tønsbergkameratene	(46)	Larvik/Lo	08.08.1981
58.8	(5)	Halvor Bævre, Fana IL	(45)	Larvik/Lo	08.08.1981
59.0	(2)	Ingvald Sandsund, Steinkjer I&FK	(34)	Stjørdal	12.08.1973
59.0	(3)	Olav Sørum, Syril IL	(45)	Sandane	23.08.1980
59.1	(2)	Hans Gunnar Østli, Romedal IL	(30)	Hamar	08.08.1965
59.1	(2)	Per Lund, Brunlanes IL	(37)	Sandefjord/Bu	18.06.1973
59.1	(2)	Henning Solem, IL Tyrving	(38)	Nadderud	17.09.1973
59.2	(1)	Kjell Fredrik Thaulow, SK Njård	(18)	Oslo/Bi	23.08.1954
59.2	(2)	Alf Stølan, Ringerike FIK	(35)	Lunde	17.07.1971
59.3	(2)	Rolf Larsen, IF Hellas	(03)	Drammen	22.06.1938
59.3	(2)	Trygve W. Jensen, Odda IL	(45)	Fana	29.07.1984
59.4	(1)	Jan Borgersen, Fredrikstad IF	(32)	Halden	11.09.1971
59.5	(1)	Thor Moen, Tønsberg TF	(22)	Tønsberg	28.09.1958
59.5	(3)	Per Andenæs, Fjellhug/Vereide IL	(50)	Byrkjelo	26.05.1985
59.6	(2)	Jan Sommereth, Moss IL	(35)	Lisleby	28.08.1970
59.6	(1)	Robert Hermansen, Sandnes IL, Finnmark	(39)	Kirkenes	14.08.1977
59.7	(4)	Kjell Jønnum, Beitstad IL	(45)	Namsos	11.07.1982
59.8	(1)	Åge Galgerud, Lalm IL	(47)	Otta	15.09.1982
59.8	(2)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Romedal	24.09.1996

60.0	(1)	Ove Olsen, IL Skjalg	(45)	Stavanger	30.09.1981
60.0		Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(45)	Stjørdal	08.08.1984
60.5	(2)	Roald Vadem (Gustavsen), Sarpsborg IL	(12)	Halden	02.07.1949
60.6	(3)	Olav Hæreid, Oslo TF	(19)	Oslo/Bi	19.09.1955
60.7		Gunnar Hovland, Veldre IL	(36)	Hamar	08.09.1974
61.4	(4)=	Ottar Eide, IL i BUL	(22)	Oslo/Bi	31.08.1957
61.4	(4)	Dagfinn Kleppe, IL Molde-Olymp	(41)	Sandane	27.07.1980
61.4	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Oslo/Bi	21.08.1980
61.6	(7)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Oslo/Bi	26.09.1956
61.7	(2)	Jan Schrøder, Botne SK	(23)	Tønsberg	16.08.1958
61.8	(2)	Torleiv Kronen, Larvik T&IF	(10)	Tønsberg	03.08.1947
61.8	(2)	Osvald Klemsdal, T&IL National	(14)	Sarpsborg	11.06.1949
62.0	()	Halle Lunde, Bulken IL	(17)		.1953
62.0		Terje Årnes, Aurskog-Høland FIL	(40)	Lørenskog	28.08.1975
62.0	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Ski	04.09.1977

400m hekk / hurdles 91.4 cm menn 40-44 år / Men 40-44 years - 64.20/64.0

55.74	(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Lillehammer	11.06.1988
57.52	(2)	Fredrik Vogt-Lorentzen, Fossum IF	(46)	Oslo/Bi	05.08.1986
57.90	(1)	Runar Framnes, Asker og Bærum FIK	(48)	Sofiemyr	02.09.1990
59.06	(2)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Ålesund	09.08.1987
59.50	(2)	Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Helsingborg, SWE	03.08.1985
60.01	(2)	Audun Hopland, Asker og Bærum FIK	(52)	Athen, GRE	10.06.1994
60.08	(2)B	Jan Gulbrandsen, SK Vidar	(38)	Oslo/Bi	26.08.1982
60.73	(1)	Erlend Gjøen, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	02.07.2000
60.93	(3)h2	Jan Torgersen, IF Hellas	(51)	Kristiansand	01.07.1992
61.00	(3)	Jonfinn Aske, Fjellhug/Vereide IL	(45)	Mo i Rana	21.07.1985
		(10)			
61.04	(3)	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Bjerkelangen	09.08.1992
61.23	(2)	Jon Breistrand, Namsen FIF	(52)	Overhalla	08.08.1993
61.51	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Oslo/St	09.08.1998
62.05	(1)MS	Asle Offerdal, Rosendal TL	(66)	Oslo/Bi	22.09.2010
62.12		Rikard Solheim, Fjellhug/Vereide IL	(39)	Byrkjelo	22.08.1982
62.82	(1)	Jon R. Hauge, Gloppen FIL	(74)	Byrkjelo	22.09.2016
63.03	(2)	Rune Osa, Florø T&IF	(55)	Bismo	13.08.1995
63.08	(4)	Reidar Finnanger, Namsen FIF	(44)	Oslo/Bi	10.08.1986
63.13		Per Andenæs, Gloppen FIL	(50)	Byrkjelo	11.08.1991
63.45	(4)h4	Jan Sommersest, Moss IL	(35)	Hannover, GER	28.07.1979
		(20)			
63.86	(1)	Anders Høyer Berg, Oslostudentenes IK	(68)	Tønsberg	16.08.2008
64.20		Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Alta	01.07.1983

Manuelle tider / Handtiming:

55.4	(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Raufoss	05.10.1985
58.7	(3)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Stjørdal	30.08.1987
58.8	(1)	Jan Gulbrandsen, SK Vidar	(38)	Spikkestad	20.08.1978
59.0	(1)	Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Haugesund	08.10.1983
59.6	(2)	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Kristiansand	12.08.1990
59.8	(1)	Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/St	21.07.1975
59.9	(4)	Jan Sommersest, Moss IL	(35)	Trøgstad	06.08.1975
60.0	(1)	Jan Borgersen, Fredrikstad IF	(32)	Lørenskog	02.09.1973
60.5	(1)	Alf Stølan, Ringerike FIK	(35)	Oppdal	31.08.1975
60.5	(4)	Ingvaldt Sandsund, Steinkjer I&FK	(34)	Beitstad	09.09.1975
60.5		Ketil Jarle Kristiansen, IK Hind	(60)	Harstad	30.08.2000
60.9		Jonfinn Aske, Fjellhug/Vereide IL	(45)		.1985
61.5		Reidar Finnanger, Namsen FIF	(44)	Stjørdal	19.08.1984
62.9	(3)	Sverre Rimstad, Raumnes & Årnes IL	(44)	Fana	29.07.1984
63.2	(4)	Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF	(42)	Fana	29.07.1984
63.5		Harald Haugen, Stord T&IL	(39)		.1981
63.6		Øivin Sola, IL Sandvin	(45)	Hønefoss	08.08.1987
63.8		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Namsos	06.08.1982
63.9		Kåre Holmen, Vardø IL	(39)	Ørsta	01.08.1981

400m hekk / hurdles 91.4 cm menn 45-49 år / Men 45-49 years - 67.20/67.0

58.58	(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Byrkjelo	11.08.1991
60.63	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Fridrett	(64)	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
62.20	(2)	Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Glostrup, DEN	29.06.1991
62.46	(2)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Bjerkelangen	09.08.1992
62.83	(2)	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Haugesund	27.08.1989
62.86	(1)	Audun Hopland, Asker SK	(52)	Oslo/St	09.08.1998
64.02	(1)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Mo i Rana	21.07.1985
64.13	(1)	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Drammen	27.08.2011
64.30	(3)	Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Pori, FIN	01.08.1987
64.53	(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Bismo	05.08.2001
		(10)			

64.71	(1)	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Leirvik	07.08.1994
65.00	(2)	Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Mo i Rana	21.07.1985
65.54	(1)	Bjørn Løvik, FIL AKS-77	(71)	Geithus	13.08.2016
65.78	(4)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Carolina, PUR	05.07.2003
66.10	(1)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Stavanger	29.08.1982
66.34	(3)	Reidar Finnanger, Namsen FIF	(44)	Haugesund	27.08.1989
66.70	(4)	Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF	(41)	Haugesund	27.08.1989
67.19	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Brumunddal	02.07.2005

Manuelle tider / Handtiming:

58.1	(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Kristiansand	12.08.1990
58.2	(5)	Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Steinkjer	01.10.1977
60.4		Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Haugesund	23.09.1988
60.6	(3)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Göteborg, SWE	11.08.1977
61.9	(1)	Jan Gulbrandsen, SK Vidar	(38)	Oslo/Fr	17.08.1983
63.2		Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Askim	27.08.1980
63.3	(1)	Geir Brudvik, T&IL Hovding	(39)	Fana	29.07.1984
63.9		Alf Stølan, Ringerike FIK	(35)	Nesbyen	06.08.1983
64.0		Reidar Skaar, Ås IL	(34)	Ås	01.09.1979
64.1	(3)	Arne Rignes, FIG Gjøvik	(14)	Øvre Årdal	28.06.1959
64.1		Tor Kristian Warnes, Hommelvik IL	(33)	Hommelvik	15.09.1980
64.6	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Halden	10.09.1972
64.7	(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Knarvik	13.06.1982
66.7	(4)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Haukås	30.09.1989
67.0	(2)	Gunnar Hovland, Veldre IL	(36)	Lillehammer	21.08.1983

400m hekk / hurdles 91.4 cm menn 50-54 år / Men 50-54 years - 72.20/72.0**Manuelle tider / Handtiming:**

61.1		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim;I?a	29.06.1982
67.4	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Ski	04.09.1977
71.7	(1)	Kåre Eriksen, Kristiansands IF	(24)	Ås	01.09.1974

400m hekk / hurdles 91.4 cm menn 55-59 år / Men 55-59 years - 76.20/76.0**Manuelle tider / Handtiming:**

72.8		Svein Høilo, Nordstrand IF	(27)	Oslo/St	22.08.1982
76.5		Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Oslo/St	02.07.1979
87.2		Rolv Nordahl-Hansen, Ready	(23)	Oslo/St	30.08.1981

400m hekk / hurdles 84.0 cm menn 40-44 år / Men 40-44 years - 64.20/64.0

57.57	(3)	Svein Knut Granum, Krødsherad IL	(40)	Helsinki, FIN	06-10.08.1980
-------	-----	----------------------------------	------	---------------	---------------

Manuelle tider / Handtiming:

60.3	(1)	Rikard Solheim, Fjellhug/Vereide IL	(39)	Sandane	27.07.1980
60.6	(1)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Grong	25.08.1979
61.1	(1)	Alf Stølan, Ringerike FIK	(35)	Spikkestad	20.08.1978
61.3	(1)	Kåre Holmen, Vardø IL	(39)	Steinkjer	26.07.1981
61.4	(2)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Sandane	27.07.1980

400m hekk / hurdles 84.0 cm menn 45-49 år / Men 45-49 years - 67.20/67.0

63.33	(2)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Viareggio, ITA	10-16.09.1978
-------	-----	---------------------------	------	----------------	---------------

Manuelle tider / Handtiming:

59.4	(1)	Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Steinkjer	26.07.1981
60.0	(2)	Ingvaldt Sandsund, Steinkjer I&FK	(34)	Steinkjer	26.07.1981
62.3	(2)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Sandane	27.07.1980
63.0		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Inderøy	25.06.1988
64.0	(2)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Grong	25.08.1979
64.1	(3)	Tor Kristian Warnes, Hommelvik IL	(33)	Steinkjer	26.07.1981
65.0		Svein E. Berg, IL ROS	(34)	Spikkestad	04.09.1982
65.2	(3)	Gunvald Grindheim, Ask IL	(35)	Sandane	27.07.1980

400m hekk / hurdles 84.0 cm menn 50-54 år / Men 50-54 years - 72.20/72.0

59.26	(2)	Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Strasbourg, FRA	14.07.1982
61.24	(1)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Stavanger	29.08.1982
64.71	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Viareggio, ITA	10.09.1978
66.63	(1)	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Førde	26.06.2021
66.68	(2)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Mo i Rana	21.07.1985
66.82	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Knarvik	30.09.2001
67.06	(5)h1	Trond Skramstad, Kongsberg IF	(60)	Porto Alegre, BRA	25.10.2013
67.12	(2)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Stavanger	29.08.1982
68.02	(1)	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Stjørdal	03.08.2003
68.17	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	27.06.2009

(10)

69.50	(2)	Geir Aakvik, IL Norodd	(52)	Stjørdal	03.08.2003
69.58	(4)	Erling Christensen, Mandal og Halse IL	(38)	Kristiansand	02.07.1992
69.75	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Stavanger/St	15.09.2012
70.70	(1)	Jan Erik Dalseng, Veldre Friidrett	(52)	Geithus	01.07.2006
70.80	(2)	Ola Hjelmeset, Fjellhug/Vereide IL	(37)	Ålesund	09.08.1987
70.90	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Drammen	27.08.2011
71.32	(3)	Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)	Stavanger	29.08.1982
71.77	(2)	Svein Fammestad, FIL AKS-77	(48)	Knarvik	30.09.2001
71.97	(3)	Audun Lona, Namsen FIF	(36)	Ålesund	09.08.1987
71.99	(4)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Stjørdal	03.08.2003

(20)

72.03	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Ravnanger	21.06.2014
72.19	(1)	Anders Høyer Berg, Oslostudentenes IK	(68)	Stjørdal	25.08.2018

Manuelle tider / Handtiming:

64.9	(2)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Lillehammer	21.08.1983
66.1	(1)	Håkon B. Larsen, IL Gular	(37)	Trondheim/Le	31.07.1988
66.5	(2)	Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)	Larvik/Lo	08.08.1981
67.8	(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Sveio	24.08.1986
68.2	(4)	Svein Osmo, Mo IL	(32)	Lillehammer	21.08.1983
70.0		Kaare Mortensen, Larvik FIK	(36)	Larvik	29.09.1986
72.0	(2)	Svein S. Aga, IL Solnut	(32)	Fana	29.07.1984

400m hekk / hurdles 84.0 cm menn 55-59 år / Men 55-59 years - 76.20/76.0

66.98	(2)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Pori, FIN	01.08.1987
67.14	(1)	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Geithus	24.06.2023
67.89	(2)h3	Trond Skramstad, Kongsberg IF	(60)	Aarhus, DEN	29.07.2017
67.98	(3)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Brighton, GBR	20-25.08.1984
68.36	(6)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Kristiansand	02.07.1992
68.82	(2)	Ronny Hauve, Laksevåg T&IL	(66)	Geithus	24.06.2023
69.68	(2)h2	Torbjørn Mong, Egersund IK	(40)	Cesenatico, ITA	11.09.1998
70.12	(3)	Jens Lænn, Sparbu IL	(32)	Pori, FIN	01.08.1987
70.17	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Moss	29.06.2013
71.24	(4)h1	Håkon B. Larsen, IL Gular	(37)	Kristiansand	01.07.1992

(10)

71.43	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Kristiansand	27.06.2004
71.72	(1)	Jan Erik Dalseng, Veldre Friidrett	(52)	Ravnanger	17.06.2007
71.82	(2)	Svein Fammestad, FIL AKS-77	(48)	Kristiansand	27.06.2004
71.94	(2)	Svein Høilo, Nordstrand IF	(27)	Stavanger	29.08.1982
72.47	(2)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Tromsø	20.08.2022
72.84	(1)V	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	07.08.2018
73.43	(1)	Sjur Agdestein, Steinkjer FIK	(56)	Haugesund	16.07.2014
73.50	(1)	Geir Aakvik, IL Norodd	(52)	Ulsteinvik	27.05.2007
73.95	(1)	Roald Bjørsvik, IL Fenring	(38)	Fana	15.09.1993
75.08	(1)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Ravnanger	26.06.2005

(20)

75.21	(1)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Laksevåg	16.05.2012
-------	-----	-----------------------------	------	----------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

67.0	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Lillehammer	21.08.1983
68.9	(1)	Tor Kristian Warnes, Malvik IL	(33)	Trondheim/Le	31.07.1988
72.8	(6)	Nils Olav Vestgøte, Namsen FIF	(21)	Göteborg, SWE	11.08.1977
72.8	(1)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Oslo/Bi	21.08.1980
72.8	(2)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Lillehammer	21.08.1983
74.5		Svein Osmo, Mo IL	(32)	Sandnessjøen	27.08.1988
75.6	(2)	Leif Solberg, Sørbråten IL	(29)	Fana	29.07.1984

400m hekk / hurdles 84.0 cm menn 60-64 år / Men 60-64 years - 82.20/82.0**Manuelle tider / Handtiming:**

81.0		Olaf Granås, Askim IF	(12)	Ås	01.09.1974
------	--	-----------------------	------	----	------------

400m hekk / hurdles 76.2 cm menn 50-54 år / Men 50-54 years - 72.20/72.0**Manuelle tider / Handtiming:**

64.1	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Spikkestad	20.08.1978
65.0	(1)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Steinkjer	26.07.1981
68.3	(2)	Svein Høilo, Nordstrand IF	(27)	Grong	25.08.1979
68.9		Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)		.1980
70.8		Birger Alseth, IL Nybrott	(30)		22.06.1982

400m hekk / hurdles 76.2 cm menn 55-59 år / Men 55-59 years - 76.20/76.0**Manuelle tider / Handtiming:**

72.9	(1)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Grong	25.08.1979
73.0	(2)	Nils Olav Vestgøte, Namsen FIF	(21)	Grong	25.08.1979

400m hekk / hurdles 76.2 cm menn 60-64 år / Men 60-64 years - 82.20/82.0

67.84	(1)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Ålesund	09.08.1987
67.85	(2)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Ålesund	09.08.1987
68.91	(1)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	San Juan, PUR	27.09.1983
68.98	(2)	Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Helsingborg, SWE	03.08.1985
74.67	(3)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Strasbourg, FRA	15.07.1982
75.96		Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Egersund	31.08.2000
77.37	(1)	Jan Kystad, SK Freidig	(25)	Oslo/Bi	10.08.1986
79.31	(3)	Tor Gilde, IL Molde-Olymp	(25)	Ålesund	09.08.1987
81.43	(2)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Oslo/Bi	10.08.1986

Ubekreftet / Not confirmed:

67.05	(1)	Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Lillehammer	21.08.1983
-------	-----	-------------------------	------	-------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

67.1	(1)	Trygve Syversen, Ski IL	(22)	København, DEN	30.07.1983
76.2		Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	04.10.1980
76.9		Nils Olav Vestgøte, Namsen FIF	(21)	Namsos	12.08.1981
80.2	(2)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Fana	29.07.1984
81.3	(4)	Per Gundersrud, IL Tyrving	(23)	København, DEN	30.07.1983

400m hekk / hurdles 76.2 cm menn 65-69 år / Men 65-69 years - 90.20/90.0

77.14	(1)	Lornts Heimdal, Sparbu IL	(19)	Mo i Rana	21.07.1985
78.30	(2)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Roma, ITA	22-30.06.1985
88.68	(5)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Brighton, GBR	20-25.08.1984

Manuelle tider / Handtiming:

74.7	(1)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	København, DEN	30.07.1983
86.9	(2)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Fana	29.07.1984

400m hekk / hurdles 76.2 cm menn 70-74 år / Men 70-74 years - 100.00/100.0**Manuelle tider / Handtiming:**

87.2		Lornts Heimdal, Sparbu IL	(19)	Overhalla	17.06.1990
------	--	---------------------------	------	-----------	------------