

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 200m hekk / Men - 200m hurdles

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 35-39 år / Men 35-39 years - 30.00/29.7

25.17	-1,8	(1)MS	Ove Lindekleiv, Sandnes IL	(76)	Sandnes	29.09.2011
27.75	+0,4	(2)	Magnus Kleppe, IL Gular	(65)	Fana	01.10.2004
27.89	+1,9	(6)	Arne Reigstad, Osterøy IL	(67)	Fana	17.09.2003
27.96	+0,5	(1)	Erlend Gjøen, FIK BFG Fana	(59)	Fana	09.09.1998
28.79	+0,7	(3)	Espen Jahren, Asker SK	(66)	Oslo/La	23.09.2004
29.50			Jørn Jevne, Ullensaker/Kisa IL	(64)	Jessheim	23.08.1999
29.82	+1,2	(m)	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Leiden, NED	15.09.2007

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

26.01	+1,7	(3)A	Hjørter Gislason, IL Fri (ISL)	(58)	Fana	15.09.1995
-------	------	------	--------------------------------	------	------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

25.4	-0,42	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	05.06.1984
25.5		(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Raufoss	02.10.1982
26.0		(2)	Per Stubbråten, Brandbu IF	(44)	Raufoss	05.09.1979
26.0		(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	17.09.1992
26.2		(2)	Ketil J. Kristiansen, IK Hind	(60)	Harstad	10.07.1996
26.4		(2)	Per-Uno Iversen, IF Tønsbergkameratene	(46)	Horten	28.08.1981
26.9		(1)	Hans Foosnæs, Beitstad IL	(47)	Steinkjer	28.09.1982
27.0		(3)	Odd Bergh, SK Freidig	(37)	Trondheim/St	21.08.1972
27.1		(1)B	Fredrik Vogt-Lorentzen, Fossum IF	(46)	Oslo/La	04.10.1984
27.5		(2)A	Ole Bjarne Opsahl, IL i BUL	(16)	Oslo/Bi	14.06.1951
27.7		(1)	Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Haugesund	04.10.1982
27.8			Ivar Høiby, Haugesund IL	(39)	Haugesund	23.06.1975
27.9		(3)	Kjell Jønnum, Beitstad IL	(45)	Trondheim/St	30.09.1980
28.2			Robert Hermansen, Sandnes IL, Finnmark	(39)	Sandnes	12.09.1974
28.2			Ole Henden Mathisen, Brunlanes IL	(45)	Larvik/Lo	09.10.1980
28.4			Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Borre	25.08.1982
28.5			Gunnar Hovland, Veldre IL	(36)	Hamar	25.09.1974
28.7			Harald Sverre Breivik, Stord T&IL	(49)	Kristiansand	01.10.1984
28.8			Kåre Budeng, Haugesund IL	(44)	Haugesund	04.10.1982
29.0			Ove Olsen, IL Skjalg	(45)	Stavanger	09.09.1981
29.0		(1)	Åge Sivertsen, FIL AKS-77	(52)	Knarvik	21.09.1987
29.1		(1)	Cay Andreassen, Kristiansands IF	(10)	Kristiansand	25.09.1946
29.5		(1)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Hatland	01.09.1983
29.5		(1)	Roger Henriksen, IL Trio	(73)	Husnes	28.09.2008

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 40-44 år / Men 40-44 years - 31.80/31.5

28.84	+0,4	(6)MS	Asle Offerdal, Rosendal TL	(66)	Oslo/Be	20.09.2010
29.17	+0,6	(5)	Audun Hopland, Asker SK	(52)	Oslo/Bi	27.09.1995
29.44	+0,5	(1)	Arne Reigstad, Osterøy IL	(67)	Hatland	16.07.2007
29.77			Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Oslo/Bi	25.09.1996
30.45	+0,6	(1)	Simen Tømmeraaas Aasvestad, Kongsvinger IL	(73)	Kongsvinger/Sk	11.09.2013
31.44	+0,0	(2)MS	Øyvind Litland, Laksevåg T&IL	(72)	Laksevåg	16.09.2015
31.59	+1,4	(4)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Fana	29.08.2001

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

27.07	-1,2	(2)B	Hjørter Gislason, IL Fri (ISL)	(58)	Fana	09.09.1998
-------	------	------	--------------------------------	------	------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

25.7	+0,5	(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Raufoss	11.09.1985
26.7		(1)	Trygve W. Jensen, Odda IL	(45)	Odda	29.09.1985
27.3		(1)	Ketil Jarle Kristiansen, IK Hind	(60)	Harstad	06.09.2000
27.8		(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	20.09.1988
29.2		(1)	Otto Hellegård, IL Fri	(44)	Espeland	07.10.1984
29.2			Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Haugesund	30.09.1986
30.1			Jan Erik Dahler, IL Tyrving	(53)	Nadderud	22.09.1995
30.2			Einar Nilsen, Kristiansands IF	(08)	Kristiansand	08.06.1949
30.6			Jan Sommersest, Moss IL	(35)	Halden	.1976
30.6			Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF	(42)	Bodø	07.09.1983
30.7			Kåre Holmen, Vardø IL	(39)	Vadsø	25.08.1982
31.1		(2)h5	Sverre T. Blakstad, Mjøsdaalen IL	(46)	Fana	30.09.1990
31.3			Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Storsteinnes	09.07.1981
31.5			Sten Kongtorp, Aurskog-Høland FIL	(38)	Lørenskog	04.09.1980

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 45-49 år / Men 45-49 years - 33.00/32.7

27.78	-1,6	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	10.06.2009
29.69	+0,9	(2)MS	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Oslo/Bi	19.09.2013
29.91	-1,2	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	13.10.2012
30.27			Audun Hopland, Asker SK	(52)	Oslo/Bi	24.09.1997
31.62	+0,0	(1)	Øyvind Litland, Laksevåg T&IL	(72)	Laksevåg	06.09.2017
31.70	+0,6	(1)	Ketil Helgevdal, IL Skjalg	(69)	Sandnes	23.09.2014
32.08	+1,6	(1)	Arne Reigstad, Osterøy IL	(67)	Hatland	22.09.2013
32.43	+0,1	(1)MS	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	21.09.2011
32.47	-1,2	(2)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Ravnanger	17.09.2008
32.81	-1,8	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	29.09.2011

(10)

Manuelle tider / Handtiming:

28.8			Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Bi	03.10.1981
28.9			Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Halden	.1981
29.2			Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Moen i Målselv	10.09.1987
29.4			Kåre Budeng, Haugesund IL	(44)	Haugesund	25.09.1991
29.6			Lars Storhaug, Klepp IL	(35)	Klepp	28.07.1980
29.6		(1)	Otto Hellegård, IL Fri	(44)	Fana	03.08.1990
29.6			Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Haugesund	25.09.1991
30.0	+0.0	(1)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Haukås	28.09.1989
30.1			Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Trondheim/Le	25.09.1990
30.2		(2)	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	09.10.1968
30.9			Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Lørenskog	02.10.1976
31.4			Knut Tore Alfstad, IL Bygdegutten	(43)	Oslo/St	21.09.1988
31.6			Ingvaldt Sandsund, Steinkjer I&FK	(34)	Steinkjer	04.10.1983
31.6			Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Ålgård	31.09.1991
31.7	-0,5	(1)	Sverre T. Blakstad, Mjøsdalen IL	(46)	Haukås	26.09.1991

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 50-54 år / Men 50-54 years - 35.30/35.0

30.77	+1,2	(3)MS	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Oslo/La	28.05.2020
31.29	-0,6	(2)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	28.08.2014
32.27	+1,5	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	30.05.2012
33.11	+0,8	(3)B	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Fana	26.08.1998
35.06		(4)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Jessheim	31.08.2000

Manuelle tider / Handtiming:

27.8	-0,7	(2)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	03.06.1997
31.5			Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Lørenskog	24.09.1978
32.0		(1)	Helge Brekke, FIK AKS-77	(41)	Knarvik	30.09.1992
32.2			Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Stavanger	29.09.1997
32.7			Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Nadderud	25.09.1989
32.8			Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	25.09.1989
33.6			Øivinn Berger, Stord T&IL	(30)	Leirvik	28.09.1981
37.0		(1)	Per Djønne, Odda IL	(30)	Odda	28.09.1984

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 55-59 år / Men 55-59 years - 38.00/37.7

31.97			Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Stavanger	03.10.2001
32.40	-2,0	(1)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	17.09.2018
32.50			Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Egersund	25.09.1999
32.52	+0,0	(1)	Ronny Haufe, Laksevåg T&IL	(66)	Laksevåg	08.05.2024
33.18	+0,3	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Fana	25.08.1999

Manuelle tider / Handtiming:

31.2			Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Ski	03.10.1981
31.2			Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Tr	28.09.1992
34.4	+0,2	(1)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Laksevåg	12.09.2011
34.6			Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Lørenskog	04.09.1980
37.0			Svein Osmo, Mo IL	(32)	Mo i Rana	28.09.1988
37.3		(1)	Per Djønne, Odda IL	(30)	Odda	27.09.1986

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 60-64 år / Men 60-64 years - 41.00/40.7

33.64			Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Egersund	15.08.2000
34.25	-0,5	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	30.09.2008
34.41	+0,6	(2)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	10.09.2022
35.59		(1)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Stjørdal	20.09.2008
36.17	+0,2	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Fana	27.09.2006
36.45		(5)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Oslo/Bi	28.09.1994
40.04	+0,9	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	22.09.2009
40.30		(1)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	18.09.2010
40.90			Bjørn Håkonsen, Asker og Bærum FIK	(31)	Oslo/La	26.09.1991

Manuelle tider / Handtiming:

32.2			Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Ski	13.08.1984
35.9		(2)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Turku, FIN	14-16.09.1979
36.8			Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Jessheim	10.10.1986
39.4	+0,0	(1)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	19.09.2009
40.4			Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	22.09.1982

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 65-69 år / Men 65-69 years - 44.30/44.0

35.58	+0,2	(4)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Bi	26.09.2002
37.03	-0,4	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	03.07.2014
37.51		(1)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Stjørdal	22.09.2012
38.10	-2,3	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Ålesund	11.06.2008
39.72		(2)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	22.09.2012

Manuelle tider / Handtiming:

38.5			Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	19.10.2002
38.6			Tor Gilde, IL Molde-Olymp	(25)	Molde	29.09.1990
43.2		(1)	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	22.09.1986

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 70-74 år / Men 70-74 years - 50.30/50.0

37.38	+0,5	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/La	27.09.2005
41.28			Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Lørenskog	23.08.1999
41.76	+0,0	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Indre Arna	19.09.2016

200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 75-79 år / Men 75-79 years

39.31	+0,5	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	26.10.2013
42.79	+1,8	(1)MS	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	03.10.2023

200m hekk / hurdles 68.6 cm menn 70-74 år / Men 70-74 years

40.24	-0,4	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	28.09.2015
41.24	+0,7	(1)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Stjørdal	19.09.2017

200m hekk / hurdles 68.6 cm menn 80-84 år / Men 80-84 years

36.84	-1,2	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Stjørdal	22.06.2024
36.89	+1,4	(2)	Erik Wagner-Larsen, IL Gular	(44)	Björlanda, SWE	17.08.2024
37.97	-0,1	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Aarhus, DEN	30.07.2017
38.84	+1,8	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Perth, AUS	31.10.2016
39.80	+1,7	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Ravnanger	21.06.2014
44.63	+0,0	(2)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Geithus	22.06.2019

200m hekk / hurdles 68.6 cm menn 85-89 år / Men 85-89 years

52.31	-3,0	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Tampere, FIN	05.07.2022
53.81	-1,2	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Stjørdal	22.06.2024