

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 4x400m stafett / Men - 4x400m Relay

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

4x400m stafett / Relay menn 35-39 år / Men 35-39 years

3:37.3	(1)	Heimdal IF	Trondheim/Le	27.06.1987
		(Kåre Sagmyhr(44)-Isak Peter Hårberg(52)-Kristen Kvendset(50)-Steinar Smevoll(48))		
3:40.13	(1)	Fjellhug/Vereide IL	Øvre Årdal	07.08.1982
		(Steinar Vereide(47)-Kristen Berge(40)-Svein Hjelmeset(47)-Magne Tystad(45))		
3:40.0	(1)	Raumnes & Årnes IL	Nadderud	24.08.1985
3:40.29	(1)	FIK BFG Fana	Fana	23.08.1995
		(Arne Eriksen(53)-Rune Lyssand(50)-Rune Dolvik(56)-Erlend Gjæen(59))		
3:40.8	(1)	FIL Vossar	Bjørkelangen	16.06.1990
3:41.89	(2)	Ask IL	Fana	23.08.1995
		(Bjørn Fluge(60)-Frode Mikkelsen(57)-Stein Nilsen(55)-Johan Bergersen(46))		
3:44.8	(2)	Moelven IL	Nadderud	24.08.1985
3:45.4	(2)	Asker og Bærum FIK	Bjørkelangen	16.06.1990
		(Tormod Enger(52)-Freddy Hørven(53)-Sten Andersen(52)-Runar Framnes(48))		
3:45.6	(3)	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	24.08.1985
		(Rolv Erik Nyheim(47)-Lasse Andersen(47)-Knut Kristiansen(44)-Knut Tørum(45))		
3:48.4	(3)	Tambarskjølvar IL	Førde	06.08.1983
		(Ove Helgås(47)-Oddvar Helgås(46)-Andreas Jonstad(45)-Helge Sagevik(47))		
		(10)		
3:48.6	(4)	Høybråten & Stovner IL	Nadderud	24.08.1985
3:50.3	(4)	Sande IL	Førde	06.08.1983
		(Martin Sande(39)-Sverre Heggernes(44)-Gunnar Vallestad(46)-Arthur Sande(38))		
3:51.1	(2)	Hadeland FIK	Brumunddal	17.06.1989
3:56.6	(3)	Veldre IL	Bjørkelangen	16.06.1990
3:56.7	(1)	Bøler IF	Oslo/La	31.05.2003
		(Cato Fjellheim(60)-Tore H. Helmersen(66)-Tor Magnar Enebak(61)-Marius Rooth(66))		
3:59.9	(1)	Asker SK	Oslo/St	31.05.1997
		(Jan-Henry Johansen(43)-Bernt Olav Hedemark(48)-Audun Hopland(52)-Stein Tore Klungland(58))		
4:02.4	(1)	Aurskog-Høland FIL	Brumunddal	20.06.1992
		(Øyvind Olsen(54)-Halvor Arnfinn Kilde(53)-Morten Hasle(54)-Bjørn Egil Lier(57))		
4:08.82	(1)	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	19.05.2012
		(André Børve(68)-Frank Øines(68)-Ottar Moum Larssen(64)-Lars Petter Myhre(64))		
4:13.16	(1)	Steinkjer FIK	Steinkjer	22.05.2010
		(Joar Nyborg(65)-Henrik Sandstad(73)-Håvard Belbo(70)-Kjell Roger Stock(65))		
4:13.63	(1)	Larvik T&IF	Larvik/Lo	30.05.2015
		(Dag Håkestad Jensen(63)-Jan Kjetil Skaug(76)-Juan Eduardo Escalada Leal(77)-Kenneth Frydenlund(71))		
		(20)		
4:23.9	(1)	IF Klypetussen	Skånevik	30.08.1990
4:26.9	(1)	Ås IL	Oslo/Bi	11.06.2006
		(Dag-Kjetil Hartberg(68)-Christian Treider(69)-Lars Thømt(69)-Tord Thorshov(68))		
4:28.47	(1)	GTI	Sandnes	07.06.2025
		(Kim Thunheim(80)-Eirik Duesten(80)-Olav Olsen(86)-Graham William Allan Larssen Armstrong(60))		
Sammensatte lag / Combined Teams:				
3:33.1	(2)	Norge / National Team	Larvik/Lo	09.08.1981
		(Jonfinn Aske(45)-Ingvard Brekke(46)-Arild Nilsen(43)-Erik Rynning(45))		
3:37.24	(2)	Norge / National Team	Pori, FIN	02.08.1987
		(Odd H. Johnsen(44)-Øystein Kringeland(43)-Einar Behrns(49)-Jan Torgersen(51))		
3:40.7	(2)	Norge / National Team	København, DEN	31.07.1983

4x400m stafett / Relay menn 40-49 år / Men 40-49 years

3:42.80	(1)	Byåsen IL	Byrkjelo	23.08.1986
		(Einar Envik(37)-Tor Aage Olsen(43)-Per Johan Jørgensen(40)-Gunnar Staur(43))		
3:43.43	(2)	Fjellhug/Vereide IL	Byrkjelo	23.08.1986
3:45.0	(2)	IL ROS	Nadderud	24.08.1985
3:48.3	(2)	Raumnes & Årnes IL	Brumunddal	17.06.1989
		(Ole Torleif Krogstad(49)-Harald Ødegård(46)-John Andersen(44)-Knut Rimstad(49))		
3:48.6	(1)	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	16.06.1990
		(Jan Tore Anthonisen(49)-Terje Aaserud(48)-Erik Holt(50)-Jan Amund Ydersbond(48))		
3:49.02	(1)	IL i BUL	Hamar	20.05.2017
		(Asle Offerdal(66)-Anders Riiber(72)-Ole Rydningen(75)-Anders Stokvold(72))		
3:49.4	(1)	Asker SK	Oslo/St	31.05.1997
		(Runar Framnes(48)-Tormod Enger(52)-Freddy Hørven(53)-Tom Hejna(55))		
3:49.5	(3)	Hadeland FIK	Brumunddal	17.06.1989
3:49.7	(4)	Veldre IL	Brumunddal	17.06.1989
3:50.6	(3)	Kristiansands IF	Nadderud	24.08.1985
		(10)		
3:53.3	(4)	SK Vidar	Nadderud	24.08.1985
		(Bjørn Titland(38)-Jan Erik Engebretsen(42)-Willy Bjørndal(43)-Odd Hyrum(38))		
3:53.7	(1)	Ålesund FIK	Brumunddal	20.06.1992
		(Errol Nilsen(50)-Per-Even Kleive(42)-Arnljot Lande(46)-Arne Ove Opheim(50))		
3:53.9	(4)	Moelven IL	Bjørkelangen	16.06.1990
3:55.41	(1)	Osterøy IL	Strandebarm	23.05.2009
		(Frode Langhelle(68)-Arne Reigstad(67)-Eystein Markmanrud(69)-Bjarte Lohne(66))		
3:57.24	(1)	Lørenskog FIL	Jessheim	19.05.2012
		(Kjetil Brynildsen(71)-Trond-Egel Johansen(68)-Morten Buer(72)-Ole Gorm Berg(70))		
3:58.3	(2)	Fossum IF	Nadderud	20.08.1988
		(Helge Hveem(41)-Oddmund Reutz(48)-Erik Nord(48)-Fredrik Vogt-Lorentzen(46))		
4:00.01	(1)	IL i BUL	Trondheim/St	21.05.2016
		(Anders Riiber(72)-Ole Rydningen(75)-Anders Stokstad(72)-Asle Offerdal(66))		
4:02.32	(1)	Ranheim IL	Elnesvågen	25.05.2002
		(Tomm Berg(48)-Atle Magnar Bones(57)-Dag Bones(60)-Kjell R. Christoffersen(62))		
4:09.45	(3)	Jølster IL	Byrkjelo	23.08.1986
4:12.2	(3)	Stovnerkameratene	Oslo/St	31.05.1997
		(Storm Arild Lønnquist(44)-Knut Erik Walmann Olsen(50)-Ove Egil Lønne(52)-Bjørn Lauglo(48))		
		(20)		
4:13.48+	(2)	Larvik T&IF	Drammen	28.05.2011
		(Arne Svardal(69)-Kenneth Frydenlund(71)-Arve Lid(69)-Johnny Egbert Romkes(62)(NED))		
4:17.51	(1)	Ogdal IL	Steinkjer	22.05.2010
		(Per Ivar Henning(68)-Carlos Silva de Brito(69)-Per-Ivar Finstad(70)-Ivar Johannes Bjerkan(68))		
4:20.04	(2)	IL Norodd	Elnesvågen	25.05.2002
		(Anders Tøsse(59)-Kjell Hjalmar Smevåg(53)-Geir Vidar Opaas(54)-Ivar Martin Dyrhaug(57))		
4:23.57	(1)	IL Tyrving	Larvik/Lo	30.05.2015
		(Geir Jonny Kaasen(64)-Per Roar Koppang(67)-Petter Blydt Bjerkaas(68)-Atle Nordli(64))		
4:44.27	(1)	Otra IL	Tønsberg	26.05.2001
		(Einar Uleberg(53)-Torbjørn Skarpeteig(47)-Jan Erik Hansen(61)-H. Liseland(60))		
Sammensatte lag / Combined Teams:				
3:34.4	(2)	Norge / National Team	København, DEN	31.07.1983
3:36.63	(4)	Norge / National Team	Helsinki, FIN	10.08.1980
3:38.5	(2)	Norge / National Team I	Larvik/Lo	09.08.1981
		(Kristen Berge(40)-Kåre Dalland(35)-Robert Hermansen(39)-Nils Lysne(40))		
3:40.90	(4)	Norge / National Team	Helsingborg, SWE	04.08.1985
		(Arild Nilsen(43)-Kristoffer Velstad(41)-Odd Mikael Harstad(44)-Øystein Kringeland(43))		
3:41.2	(5)	Norge / National Team II	Larvik/Lo	09.08.1981
		(Tor Aanensen(40)-Jens Damsgaard(40)-Håkon B. Larsen(37)-Arne Johan Svendsen(38))		
3:43.99	(3)h2	Norge / National Team	Viareggio, ITA	16.09.1978
		(Tor Kristian Warnes(33)-Tor Magnar Bøifot(38)-Petter Kojen(31)-Claus Krohn(33))		
3:46.5	(11)	Norge / National Team	Hannover, GER	02.08.1979
		(Jan Sommersest(35)-Claus Krohn(33)-Tor Magnar Bøifot(38)-Nils Adolf Balto(35))		
3:47.11	(5)	Norge / National Team	Kristiansand	03.07.1992
		(Kåre Rabben(45)-Arne Warem(46)-Kjell Audun Fenstad(51)-Stein Ohr(48))		
3:48.4	(2)	Norge / National Team	Turku, FIN	16.09.1979
4:08.33	(6)45	Norge / National Team	Carolina, PUR	13.07.2003
		(Finn Pedersen(58)-Bjørn Arne Mo(52)-Øystein Øvsthus(58)-Trond Mikkelsen(56))		
		(10)		

4x400m stafett / Relay menn 50-59 år / Men 50-59 years

3:58.0	(1)	Byåsen IL	Trondheim/Le	27.06.1987
		(Johan Petter Hesselberg(32)-Karl Aune(35)-Aage Antonsen(32)-Einar Envik(37))		
4:06.04	(1)	IL Norodd	Elnesvågen	25.05.2002
		(Odd Aae(47)-Ivar Arnfinn Hjelseth(46)-Geir Aakvik(52)-Stein Ohr(48))		
4:11.3	(1)	Stovnerkameratene	Oslo/St	31.05.1997
		(Knut Løken(44)-Svein Storm Wanberg(44)-Arne Ingelsrud(46)-Steinar Halvorsen(47))		
4:14.0	(1)	Asker SK	Oslo/La	31.05.2003
		(Geir Storeng(44)-Jan-Henry Johansen(43)-Runar Framnes(48)-Freddy Hørven(53))		
4:15.83	(1)	Veldre IL	Romedal	02.07.2003
		(Jan Erik Dalseng(52)-Werner H. Kahdemann(46)-Einar Behrns(49)-Agnar Skutbergsveen(46))		
4:17.3	(1)	Fossum IF	Nadderud	20.08.1988
		(Ragnar Evjen(31)-Sigurd Friis(37)-Bjørn Håkonsen(31)-Odd Kåre Strandli(37))		
4:17.81	(1)	Strindheim IL	Trondheim/St	21.05.2016
		(Stig Wemundstad(57)-Kjell Alexander Hornslien(63)-Kristian Steinshylla(65)-Morten Warankov(59))		
4:18.63	(1)	Kristiansands IF	Grimstad	31.05.2014
		(Svend Tore Breilid(62)-Arly Hauge(63)-Hassan Boudjad(62)-Erling Ytrehus(64))		
4:30.46	(1)	Fjellhug/Vereide IL	Byrkjelo	23.08.1986
4:34.6	(3)	Oslo IL	Brumunddal	17.06.1989

(10)

Sammensatte lag / Combined Teams:

3:50.3	(1)	Norge / National Team	Larvik/Lo	09.08.1981
		(Petter Kojen(31)-Svein Høilo(27)-Harald Aanerud(27)-Arnfinn Haugland(30))		
3:52.39	(2)	Norge / National Team	Helsingborg, SWE	04.08.1985
		(Kåre Dalland(35)-Svein E. Berg(34)-Tore Hanssen(33)-Knut Bergesen(30))		
3:56.0	(1)	Norge / National Team	København, DEN	31.07.1983
3:59.17	(6)	Norge / National Team	Turku, FIN	28.07.1991
		(Claus Krohn(33)-Magne Johnsen(41)-Nils Undersåker(39)-Kristoffer Velstad(41))		
4:01.79	(4)	Norge / National Team	Helsinki, FIN	10.08.1980
4:02.08	(3)	Norge / National Team	Malmö, SWE	02.08.1986
		(Tore Hanssen(33)-Knut Bergesen(30)-Kåre Dalland(35)-Jens Johansen(35))		
4:05.06	(5)	Norge / National Team	Budapest, HUN	07.07.1990
		(Knut Bergesen(30)-John Broholt(34)-Kåre Holmen(39)-Brynjulf Skinlo(35))		
4:07.07	(6)	Norge / National Team	Cesenatico, ITA	19.09.1998
		(Henning Kristiansen(45)-Kjell Steinset(36)-Harald Ødegård(46)-Torbjørn Mong(40))		
4:12.92	(6)	Norge / National Team	Brighton, GBR	.08.1984
4:16.23	(3)	Norge / National Team	Pori, FIN	02.08.1987
		(Petter Kojen(31)-Jens Johansen(35)-Harald Søbstad(32)-Knut Bergesen(30))		

(10)

4x400m stafett / Relay menn 60-69 år / Men 60-69 years

4:30.7	(1)	Veldre IL	Oslo/Tr	15.06.1991
		(Ola Haugen(31)-Johan Østvang(28)-Lars Strand(29)-Knut Austlid(31))		
4:31.86	(1)	Osterøy IL	Strandebarm	23.05.2009
		(Johan Bergersen(46)-Vidar Simmenes(48)-John Bernes(44)-Arne Mjelde(42))		
4:32.6	(1)	Byåsen IL	Brumunddal	20.06.1992
		(Erling Schjølberg(31)-Jon Arthur Sjøflot(29)-Aage Antonsen(32)-Johan Petter Hesselberg(32))		
4:40.22	(1)	IL Norodd	Elnesvågen	25.05.2002
		(Erling Jostein Kruse(52)-Tore Reiten(41/39)-Tor Magnar Bøifot(38)-Henry Opland(36))		
4:44.96	(2)	IL Gular	Elnesvågen	25.05.2002
		(Håkon Larsen(37)-Håkon Tvedt(33)-Arne Hamarsland(33)-Nils Lysne(40))		
4:50.5	(1)	Oslo IL	Nadderud	20.08.1988
		(Robert Hestmann(23)-Helge Isaksen(15)-Per Gundersrud(23)-Svein Høilo(27))		
4:51.7	(3)	Asker og Bærum FIK	Brumunddal	20.06.1992
		(Jan Næss(28)-Bjørn Håkonsen(31)-Odd Erstad(25)-Ragnar Evjen(31))		
5:13.93	(1)	Kristiansands IF	Grimstad	31.05.2014
		(Ragnar Jakobsen(43)-John Sigve Haarr(50)-Einar Uleberg(53)-Alf Aabel(51))		

Sammensatte lag / Combined Teams:

4:09.16	(3)	Norge / National Team	Kristiansand	03.07.1992
		(Arnfinn Haugland(30)-Svein Høilo(27)-Hilmar Knudsen(31)-Knut Bergesen(30))		
4:13.37	(1)	Norge / National Team	Strasbourg, FRA	18.07.1982
		(Ivar Stensrud(19)-Gudmund Skrivervik(21)-Eiler Nygårdseter(22)-Andreas Eldnes(19))		
4:18.77	(4)	Norge / National Team	Verona, ITA	02.07.1988
	(1)			
4:25.57	(5)	Norge / National Team	Turku, FIN	28.07.1991
		(Leif Vågsmyr(29)-Jan Kystad(25)-Svein Høilo(27)-Knut Bergesen(30))		
4:37.96	(3)	Norge / National Team	Pori, FIN	02.08.1987
		(Harald Aanerud(27)-Eiler Nygårdseter(22)-Walther Olsen(25)-Svein Høilo(27))		

4x400m stafett / Relay menn 70-79 år / Men 70-79 years

5:27.0	(1)	IL Norodd	Oslo/La	31.05.2003
		(Harald Søbstad(32)-John Jonassen(31)-Gunnar Arne Eckhoff(33)-Arvid Fjærli(32))		
6:29.7	(1)	Oslo IL	Oslo/St	31.05.1997
		(Per Gundersrud(23)-Robert Hestmann(23)-Asbjørn Karbø(22)-Arne Bjørn Lunder(25))		

4x400m stafett / Relay menn 80-89 år / Men 80-89 years

7:40.17	(1)	IL Norodd	Trondheim/St	21.05.2016
		(Torbjørn Garshol(32)-Gunnar Arne Eckhoff(33)-Arvid Fjærli(32)-Henry Opland(36))		