

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - Tresteg / Men - Triple Jump

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

Tresteg / Triple Jump menn 35-39 år / Men 35-39 years - 12.30

15.52	+1,0	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Oslo/Bi	21.07.1982
15.19	+0,3	(2)	Trond Erik Nilsen, Ask Friidrett	(72)	Nadderud	07.06.2008
15.03	+1,7	(6)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Kristiansand	18.08.1996
14.91		(5)	Odd Bergh, SK Freidig	(37)	Stavanger/St	11.08.1972
14.55		(1)	Eugen Haugland, Haugesund IL	(12)	Oslo/Bi	07.07.1947
14.52		(1)	John Kristian Johnsen, IL Vestar	(44)	Oslo/Bi	16.08.1979
14.44		(3)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Reykjavik, ISL	22.07.1964
14.37	+1,2	(2)MS	Joakim Henrik Urdahl, Søril IL	(83)	Jessheim	11.08.2018
14.32	+1,76	(1)	Jan Albrigtsen, IL Stålkameratene	(50)	Målselv	05.07.1985
14.24	+0,0	(5)MS	Ronny Skårdal, Lyngdal IL	(75)	Donetsk, UKR	24.09.2010
(10)						
14.01		(1)	Hans Foosnæs, Beitstad IL	(47)	Steinkjer	20.05.1983
13.89		(1)	Martin Jensen, Grue IL	(42)	Grue	12.08.1980
13.83		(4)	Gunnar Nitter, IL Skjalg	(42)	Stavanger	21.08.1977
13.78		(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ålesund	09.09.1990
13.76		(1)	Ivar Bredholt, Rakkestad IF	(45)	Ski	20.09.1980
13.72		(2)	Asbjørn Blindheim, Fana IL	(40)	Fana	13.09.1975
13.61	+1,6	(1)	Jon Olav Bjørhusdal, Sandnes IL	(68)	Trondheim/Da	31.07.2003
13.54		(1)	Kaare Strøm, IK Grane	(15)	Arendal	31.05.1950
13.52		(1)	Lauritz Løvstad, Oslo Sporveiers IL	(15)	Oslo/Jo	11.06.1951
13.50		(1)	Kjell Nilsen, Leirvik IL	(43)	Ålesund	30.09.1979
(20)						
13.46		(1)	Ansgar Ødeby, Enebakkneset I&UL	(30)	Krødsherad/Sk	22.08.1965
13.41		(1)	Håkon Lundestad, Fjellhug/Vereide IL	(37)	Byrkjelo	23.07.1972
13.41	+1,0	(1)	Nils Arne Hjellev, Bodø FIK	(54)	Bodø	07.06.1989
13.40			Leif Lambine, SK Freidig	(94)		.1929
13.38	+0,30	(-)	Arild Bredholt, Rakkestad IF	(48)	Moss	25.08.1985
13.36	+1,0	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Øyestad	14.09.1997
13.35		(1)	Sigmund Støyva, Lista IL	(48)	Vanse	19.08.1983
13.34	-1,07	(4)	Frank Ottesen, IL i BUL-Tromsø	(53)	Mosjøen	01.07.1988
13.32		(1)	Einar A. Sæter, IL i BUL	(17)	Oslo	11.09.1953
13.31		(1)	Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Lillehammer	21.08.1983
(30)						
13.30	+0,8	(3)	Stein Tore Klungland, IL i BUL	(58)	Oslo/Bi	18.07.1994
13.25	+0,64	(3)	Jan Amund Ydersbond, Aurskog-Høland FIL	(48)	Helsingborg, SWE	04.08.1985
13.24		(2)	Olaf Ødegaard, Kongsberg IF	(01)	Kongsberg	07.08.1938
13.22	+1,0	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Oslo/Bi	23.07.1996
13.21	+0,4	(3)	Arne Fostervold, Bjugn IL	(44)	Brekstad	21.06.1981
13.19		(2)	Gudmund Kyrkjebø, IL Skade	(34)	Lunde	17.07.1971
13.18	+1,8	(2)	Terje Grime, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Sofiemyr	23.07.1995
13.17		(1)	Gunnar Trangsrud, IF Tønsbergkameratene	(15)	Tønsberg	20.08.1950
13.11	-0,2	(1)	Bjørn Gausland, IL Skjalg	(57)	Stavanger	03.08.1992
13.08		(1)	Odd Larsen, IL Staal	(32)	Sauda	27.08.1967
(40)						
13.07	+1,4	(-)	Per Erik Johansen, Drøbak-Frogn IL	(41)	Spikkestad	19.08.1978
13.06	+1,0	(5)	Per-Uno Iversen, IF Tønsbergkameratene	(46)	Tønsberg	17.06.1981
13.05		(1)	Leif Lynum, SK Rapp	(07)	Melhus	04.08.1946
13.04		(1)	Jens J. Smith, IF Tønsbergkameratene	(22)	Tønsberg	04.06.1957
13.03		(1)	Olaf Olafsen, SK Odd	(94)	Skien	20.08.1930
13.01		(1)	Arne Tørset, Børsa IL	(49)	Trondheim/Le	05.09.1984
13.00	+0,18	(1)	Harald Sverre Breivik, Søril FIK	(49)	Søgne	04.07.1987
12.99			Ingolf Ruud, Oslo Sporveiers IL	(21)	Stockholm, SWE	08.08.1956
12.97		(3)	Jan Henning Nilsen, IL Tyrving	(41)	Kristiansand	17.07.1976
12.97	+0,5	(1)	Stig Benserud, Horten FIK	(66)	Tønsberg	20.09.2001
(50)						
12.96			Torkel Johnsen, SK Snøgg	(13)	Notodden	24.07.1949
12.93	+0,4	(1)	Erlend Gjøn, FIK BFG Fana	(59)	Fana	09.09.1998
12.92		(4)	Øistein Stene Foldahl, IL Yrjar	(25)	Brekstad	09.07.1960
12.92			Jan Håvard Graarud, Ski IL	(57)	Ski	18.08.1993
12.90			Jon Besse Fjeld, Ringerike FIK	(49)	Hønefoss	21.09.1985
12.90	-0,3	(1)MS	Magnus Dehli Vigeland, Oslostudentenes IK	(78)	Oslo/Bi	23.09.2013
12.89	-0,2	(1)MS	Ole Kristian Landsverk Weber, Krødsherad IL	(79)	Hønefoss	30.08.2015
12.85		(3)A	Thor Moen, Tønsberg TF	(22)	Tønsberg	01.09.1957
12.79			Jan Tore Anthonisen, Aurskog-Høland FIL	(49)	Lillestrøm	19.05.1984
12.77		(1)=	Jonas Solheim, IL Viking, Stavanger	(85)	Stavanger	18.09.1921
(60)						

12.75			Harry Norum, Inderøy IL	(47)	Inderøy	16.06.1983
12.75			Sven Einar Bekkvang, Nordre Trysil IL	(50)	Rorpedal	11.08.1985
12.75	+1,3	(-)	Arne Reigstad, Osterøy IL	(67)	Knarvik	21.09.2003
12.74		(2)	Brynjulf Skinlo, Breim IL	(35)	Sandane	09.08.1970
12.74			Svein Kåre Torsvik, Balestrand IL	(55)	Balestrand	13.06.1990
12.67		(3)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Fana	10.10.1981
12.64			Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	16.09.1974
12.59		(2)	Andreas Larsen Nyhus, IF Hellas	(31)	Drammen	26.09.1966
12.58	+1,28	(3)	Åge Sivertsen, FIL AKS-77	(52)	Knarvik	21.06.1987
12.57			Rikard Solheim, Fjellhug/Vereide IL	(39)	Sandane	16.09.1978
			(70)			
12.54			Arnliot Gåsemyr, Haugesund IL	(37)	Haugesund	24.09.1975
12.53		(1)	Kåre Rivedal, Holmedal IL	(19)	Holmedal	02.09.1956
12.53			Arne Tvervaag, Ringerike FIK	(43)	Sokna	27.08.1980
12.49			Jon Breistrand, Namsen FIF	(52)	Namsos	16.09.1987
12.46			Arvid Bjørgum, Skaun IL	(42)	Steinkjer	29.07.1980
12.45			Knut Hånes, Grong IL	(42)	Grong	18.06.1977
12.44			Bjørn Holen, Lillehammer IF	(32)		.1967
12.43			Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	07.08.1971
12.43		(3)	Kjell Bergesen, Drøbak-Frogn IL	(42)	Ski	03.09.1977
12.43		(4)	Øyvind Kolstad, Stavanger IF	(47)	Stavanger	28.08.1982
			(80)			
12.40			Bendik Dale, Gjerpen IF	(38)	Lunde	13.06.1973
12.39			Tor Bringedal, Herøysund IL	(49)	Husnes	24.06.1984
12.37			Ove Rygg, Selbu IL	(45)	Trondheim/Le	04.08.1983
12.37	+0,89	(-)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Haugesund	27.08.1989
12.37			Geir Moberg, Midtbygden IL	(56)	Stavanger	03.08.1992
12.36	+1,7	(3)	Kato Bjørnbak, Hemnes IL	(40)	Grong	26.08.1979
12.32		(1)	Einar Ove Fjeldstad, Øygarden FIL	(50)	Hatland	07.07.1985
12.32		(1)	Bjørn Bertelsen, Samnanger IL	(50)	Hatland	05.07.1987
12.31			Erling Sæther, Namdalseid IL	(41)	Skogn	17.08.1980

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

14.54	+1,9	(4)	Jon Oddsson, SK Vidar (ISL)	(58)	Tallinn, EST	11.06.1995
13.60	+1,1	(2)MS	Karl Fredrik Gerhard Wilsborn, Hvam IL (SWE)	(89)	Oslo/Bi	01.06.2024

Tresteg / Triple Jump menn 40-44 år / Men 40-44 years - 11.60

14.84	+1,0	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Tønsberg	13.05.1989
14.57	+1,4	(5)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Drammen	08.07.2001
14.06		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Sunnalsøra	03.09.1966
13.96		(3)	Odd Bergh, Tønsberg TF	(37)	Göteborg, SWE	11.08.1977
13.96	+1,2	(2)MS	Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus	(73)	Fana	30.09.2015
13.77		(1)	Martin Jensen, Grue IL	(42)	Nadderud	23.08.1982
13.76	+0,7	(1)	Jan Albrigtsen, Larvik FIK	(50)	Byrkjelo	11.08.1991
13.58			Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)		.1961
13.50		(2)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Trondheim/Le	08.09.1987
13.46	+0,8	(2)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Fosnavåg	02.09.1995
			(10)			
13.39		(1)	Gunnar Nitter, IL Skjalg	(42)	Stavanger	28.08.1982
13.15	+1,0	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Askim	30.06.2002
13.02		(3)	Olaf Olafsen, SK Odd	(94)	Rjukan	15.08.1936
12.98	+0,5	(2)	Sigmund Støyva, Lista IL	(48)	Kristiansand	12.08.1990
12.91	+0,9	(1)	Kato Bjørnbak, Hemnes IL	(40)	Steinkjer	25.07.1981
12.90	+1,0	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	03.08.2006
12.88		(1)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Fana	07.10.1985
12.77			Arne Fostervold, Bjugn IL	(44)	Trondheim/Le	21.07.1988
12.72	+0,0	(1)	Jon Olav Bjørhusdal, Sandnes IL	(68)	Stjørdal	06.06.2009
12.71	+0,85	(-)	Kjell Bjøntegaard, Charlottenlund SK	(38)	Grong	26.08.1979
			(20)			
12.69		(1)	Asbjørn Blindheim, Fana IL	(40)	Knarvik	13.06.1982
12.66	+0,5	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Steinkjer	04.07.1999
12.65	+0,5	(2)	Terje Grime, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Steinkjer	04.07.1999
12.62			Ketil Jarle Kristiansen, IK Hind	(60)	Harstad	06.09.2000
12.62	+1,0	(3)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Askim	30.06.2002
12.61	-1,6	(2)	Erling Sæther, Namdalseid IL	(41)	Steinkjer	25.07.1981
12.59		(2)	Ole Hammer, IL Hållingen	(38)	Stavanger	28.08.1982
12.59		(1)	Kåre Egil Anderdal, IF Minerva	(36)	Ski	03.09.1977
12.57			Håkon Lundestad, Fjellhug/Vereide IL	(37)	Sandane	25.06.1977
12.57		(2)	Rikard Solheim, Fjellhug/Vereide IL	(39)	Sandane	26.07.1980
			(30)			

12.57		(3)	Jan Woll, Ask IL	(39)	Sandane	26.07.1980
12.57			Svein Hytten, IF Tønsbergkameratene	(40)		15.06.1983
12.53			Steinar Molland, IL Bjørn	(50)	Florø	15.06.1991
12.46	+0,0	(3)	Jan Henning Nilsen, IL Tyrving	(41)	Steinkjer	25.07.1981
12.42		(1)D	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Ostereidet	20.08.1977
12.39		(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Mo i Rana	21.07.1985
12.39			Sven Einar Bekkvang, Nordre Trysil IL	(50)	Jordet	07.09.1990
12.39	-1,3	(1)	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Tønsberg	11.08.1996
12.38	+0,33	(1)	Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Oslo/Bi	10.08.1986
12.32		(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Trondheim/Le	31.07.1988
			(40)			
12.32	+0,9	(2)	Erlend Gjøen, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	02.07.2000
12.29			Terje Grav, Tomter IL	(38)	Sandane	26.07.1980
12.24	+0,6	(1)	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Asker	15.09.2003
12.22			Arne Tervaa, Ringerike FIK	(43)	Sokna	01.10.1985
12.22	+2,0	(4)	Harald Sverre Breivik, Lillesand IL	(49)	Kristiansand	12.08.1990
12.22			Geir Moberg, Midtbygden IL	(56)	Stavanger	22.05.1996
12.19			Jon Nygaard, Ringerike FIK	(47)	Hønefoss	09.08.1987
12.18	-0,2	(2)	Jon Breistrand, Namsen FIF	(52)	Overhalla	08.08.1993
12.16		(4)	Jan Olav Nystrøm, Malvik IL	(44)	Trondheim/Le	31.07.1988
12.15			Arne Johan Svendsen, Kristiansands IF	(38)	Vågsbygd	05.07.1978
			(50)			
12.15	+0,3	(5)	Kai Andreas Teigen, Hannevikas IL	(50)	Kristiansand	12.08.1990
12.13			Jan Sommerse, Moss IL	(35)	Sarpsborg	24.06.1975
12.12			Reidar Halvorsen, Fossum IF	(48)	Oslo/So	21.09.1988
12.11	+1,16	(2)	Svein Erik Pedersen, IL ROS	(43)	Oslo/Bi	10.08.1986
12.08	+1,8	(6)	Jon B. Fjeld, Kristiansands IF	(49)	Kristiansand	12.08.1990
12.03	+1,2	(7)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Kristiansand	12.08.1990
12.00			Jan Furelid, Førde IL	(46)	Florø	16.06.1990
11.97	-1,3	(2)	Åge Sivertsen, FIL AKS-77	(52)	Tønsberg	11.08.1996
11.97	+0,0	(1)	Arne Reigstad, Osterøy IL	(67)	Hatland	20.09.2008
11.96			Tor Wilhelm Rovold, Åsen IL	(40)	Løken	27.08.1980
			(60)			
11.93	+1,3	(3)	Lars Folland, Ås IL	(54)	Lillehammer	17.08.1997
11.90			Vidkun Haugli, Målselv IL	(39)		.1979
11.90			Audun Hopland, Asker SK	(52)	Oslo/Tr	21.08.1996
11.90	+0,9	(1)	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Tønsberg	07.10.2006
11.89	+1,2	(2)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Tønsberg	17.08.2008
11.88			Ingolf Ruud, Oslo Sporveiers IL	(21)	Oslo	.1962
11.82			Asbjørn Hildrum, Oslo Politis IL	(44)	Oslo/La	25.09.1984
11.82	-0,7	(3)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Ravnanger	02.07.2000
11.78	-1,7	(6)	Bård Braateng, Namsen FIF	(37)	Steinkjer	25.07.1981
11.77		(1)	Kåre Sommerse, Moss IL	(35)	Kristiansand	17.07.1976
			(70)			
11.76		(2)	Otto Hellegård, IL Fri	(44)	Espeland	07.10.1984
11.75			Clas Eika, Fossum IF	(40)	Oslo/La	25.09.1984
11.73		(1)	Tor Agnar Breistein, IL Norna-Salhus	(45)	Voss	15.06.1988
11.71	-0,1	(3)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Fana	27.07.2005
11.69			Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	30.08.1987
11.68			Harry Solberg, Odda IL	(37)		.1981
11.67		(9)	Hans Fosse, IL Gular	(45)	Fana	07.10.1985
11.64			Arvid Bjørgum, Skaun IL	(42)	Trondheim/Da	26.08.1982
11.62			Harald Hofstad, IL Vinne	(44)	Inderøy	14.06.1986

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

12.87	-1,0	(2)	Zdenko Vojvodic, Fredrikstad IF (BSH)	(62)	Askim	30.06.2002
12.33	+0,2	(1)MS	Kenneth Hoffmann, Fagernes IL (USA)	(73)	Søndre Land	21.08.2015

Tresteg / Triple Jump menn 45-49 år / Men 45-49 years - 10.80

13.22		(3)	Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Larvik/Lo	15.06.1982
13.14		(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	13.09.1994
13.13	-0,4	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Florø	15.08.2010
13.10	+1,4	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Ravnanger	26.06.2005
12.74	+1,1	(1)	Hans Foosnes, Steinkjer FIK	(47)	Bjørkelangen	09.08.1992
12.62		(2)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	22.06.2002
12.56	-0,5	(5)q	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Århus, DEN	29.07.2004
12.54			Lauritz Løvstad, Oslo Sporveiers IL	(15)	København, DEN	16.08.1960
12.53	+1,02	(1)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Haugesund	27.08.1989
12.42		(1)	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Oslo/St	05.06.2000
			(10)			

Norge / Norway: Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

12.38	+0,4	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/KJ	11.08.2009
12.16	-1,4	(6)	Kato Bjømbak, Hemnes IL	(40)	Malmö, SWE	28.07.1986
12.11		(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Stavanger	28.08.1982
12.11	+1,51	(2)	Arne Fostervold, Bjugn IL	(44)	Haugesund	27.08.1989
12.11	+0,8	(8)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Miyazaki, JPN	13.10.1993
12.08	+1,5	(2)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Drammen	28.08.2011
12.03	+0,89	(3)	Svein Erik Pedersen, IL Tyrving	(43)	Haugesund	27.08.1989
12.00	-0,5	(3)	Kåre Egil Anderdal, IF Minerva	(36)	Larvik/Lo	09.08.1981
11.77		(3)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Stavanger	28.08.1982
11.74	+1,3	(2)	Jens Lønn, Sparbu IL	(32)	Steinkjer	25.07.1981
			(20)			
11.73	+1,02	(4)	Jan Olav Nystrøm, Malvik IL	(44)	Haugesund	27.08.1989
11.72			Jan Birger Holhjem, Larvik FIK	(40)	Larvik	20.09.1986
11.71		(2)	Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Byrkjelo	11.08.1991
11.71	+0,8		Arne Tefre, Førde IL	(55)	Byrkjelo	18.07.2004
11.68		(7)	Ansgar Ødeby, Fet FIK	(30)	Göteborg, SWE	11.08.1977
11.61	+1,2	(1)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Askim	30.06.2002
11.59		(1)	Audun Hopland, Asker SK	(52)	Oslo/St	09.08.1998
11.54	+2,0	(1)	Åge Sivertsen, FIL AKS-77	(52)	Haukås	27.05.1998
11.50			Jan Furelid, Førde IL	(46)	Florø	15.06.1991
11.47		(1)	Ingvald Ytrehus, Svelgen T&IF	(38)	Fana	29.07.1984
			(30)			
11.45	+1,6	(1)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Hokksund	06.06.2013
11.41	-1,2	(1)MS	Morten Nørjordet, IL Koll	(73)	Ås	26.09.2022
11.40	+1,0	(2)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Askim	30.06.2002
11.38			Arne Norborg, Lillehammer IF	(42)	Lillehammer	28.09.1987
11.37	+1,5	(1)MS	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Lillehammer	11.09.2010
11.32	+1,9	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Ravnanger	10.06.2009
11.32	+0,0	(1)	Erlend Skraastad, Stadsbygd IL	(75)	Tromsø	21.08.2022
11.31	+1,9	(1)MS	Trond Olav Skevik, Steinkjer FIK	(68)	Overhalla	29.08.2015
11.28			Arild Mæhlum, Hamar IL	(41)	Brumunddal	29.08.1987
11.25			Arne Tvervaag, Ringerike FIK	(43)	Hønefoss	12.08.1990
			(40)			
11.24		(1)	Sverre T. Blakstad, Mjøsdalen IL	(46)	Voss	01.05.1993
11.24			Frank Jensen, Alta IF	(46)	Lakselv	03.09.1994
11.23	+0,9	(2)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Bjørkelangen	09.08.1992
11.22		(2)	Brynjulf Skinlo, Breim IL	(35)	Sandane	26.07.1980
11.21		(3)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Sandane	26.07.1980
11.20	-0,3	(1)	Simen Tømmeraas Aasvestad, Kongsvinger IL	(73)	Stjørdal	26.08.2018
11.16		(2)	Jan Normann, Kolbotn IL	(32)	Ski	03.09.1977
11.14	+0,0	(1)	Terje Grime, Minerva IS	(59)	Tønsberg	17.08.2008
11.12		(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Knarvik	16.09.1984
11.10		(2)	Arvid Bjørgum, Skaun IL	(42)	Trondheim/Le	31.07.1988
			(50)			
11.10			Leif-Olav Hagen, Førde IL	(45)	Florø	15.06.1991
11.09			Harry Ludvigsen, Sandnessjøen IL	(37)	Sandnessjøen	03.09.1983
11.09			Bendik Dale, Gjerpen IF	(38)	Brunlanes	01.10.1984
11.06	+0,2	(3)	Arvid Gaugstad, Tysnes IL	(45)	Leirvik	07.08.1994
11.06			Lars Folland, Ås IL	(54)	Oslo/St	31.05.1999
11.05		(2)	Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Ålesund	09.08.1987
11.05	+1,3	(4)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Ravnanger	17.09.2008
11.04		(3)	Magnor Tunheim, Undheim IL	(43)	Trondheim/Le	31.07.1988
10.99	+1,0	(1)MS	Kjell Vidar Norheim, Hattfjelldal IL	(69)	Vik i Helgeland	27.05.2018
10.98		(3)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Trondheim/Le	11.09.1993
			(60)			
10.92		(1)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	21.09.1996
10.91			Johan Hellebust, Rustad IL	(39)	Oslo/St	03.09.1986
10.89	+1,65	(1)	Bjarne Henriksen, Mjøndalen IF	(32)	Grong	26.08.1979
10.84			Leif Gylland, Hegra IL	(41)	Skatval	08.07.1986
10.82	+2,0	(-)	Alf Hansen, Sandnes IL	(32)	Spikkestad	19.08.1978
10.82		(1)	Odd A. Brudvik, Ringerike FIK	(33)	Sokna	13.09.1980
10.81		(1)	Ole Røste Fossen, IL Bygdegutten	(36)	Oslo/Fr	17.08.1983
10.81			Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Årnes	26.08.1987

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

11.95	+0,2	(3)MS	Kenneth Hoffmann, Fagernes IL (USA)	(73)	Oslo/Bi	08.07.2020
-------	------	-------	-------------------------------------	------	---------	------------

Tresteg / Triple Jump menn 50-54 år / Men 50-54 years - 10.20

13.50	+1,4	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	31.05.1997
12.63	+0,8	(3)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Izmir, TUR	28.08.2014
12.49		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Sandane	26.07.1980
12.41	+1,1	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Tønsberg	17.08.2008
12.09	+1,9	(1)	Kato Bjørnbak, Korgen IL	(40)	Kristiansand	12.08.1990
12.09	-0,2	(3)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	18.06.2006
12.07		(1)	Marius Klepp, Lærdal IL	(33)	Lillehammer	21.08.1983
12.00	+0,8	(-)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Geithus	02.07.2006
11.96	+0,0	(6)	Frøde Holt, IF Sturla	(64)	Aarhus, DEN	30.07.2017
11.93	+0,2	(3)	Zdenko Vojvodic, Fredrikstad IF	(62)	Zittau, GER	22.08.2012
			(10)			
11.89	+1,6	(4)MS	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Nadderud	18.06.2011
11.85			Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	02.07.1997
11.75	+1,3	(7)	Morten Nørjordet, IL Koll	(73)	Göteborg, SWE	20.08.2024
11.74	+1,4	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Søgne	05.08.2014
11.62			Helge Melsæther, IL Molde-Olymp	(41)	Tresfjord	27.08.1992
11.60		(1)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Trondheim/Le	31.07.1988
11.60	+1,96	(1)	Brynjulf Skinlo, Breimsbygda IL	(35)	Haugesund	27.08.1989
11.59	+1,0	(2)	Tore Sand Ludvigsen, Fossum IF	(30)	Larvik/Lo	09.08.1981
11.58		(1)	John Broholt, Oppsal IF	(34)	Fana	29.07.1984
11.58	+0,6	(1)	Ragnar Eimhjellen, Gloppen FIL	(43)	Leirvik	07.08.1994
			(20)			
11.54		(1)	Jens Lænn, Sparbu IL	(32)	Stavanger	28.08.1982
11.51	-0,8	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Florø	29.06.1997
11.48	+0,3	(2)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Leirvik	07.08.1994
11.46	+0,34	(1)	Kåre Egil Anderdal, IF Minerva	(36)	Oslo/Bi	10.08.1986
11.45		(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Mo i Rana	21.07.1985
11.42	-0,1	(4)	Jan Olav Nystrom, Malvik IL	(44)	Leirvik	07.08.1994
11.40	-0,2	(1)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Bjørkelangen	09.08.1992
11.40	+1,2	(1)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Kristiansand	27.06.2004
11.39	-0,8	(1)	Elling Loftskjær, Strengereid IL	(45)	Tønsberg	11.08.1996
11.36	-0,4	(4)	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Moss	30.06.2013
			(30)			
11.22		(2)	Esten Alfred Guldseth, Vikvarvet IL	(23)	Göteborg, SWE	11.08.1977
11.20		(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Fana	06.06.1985
11.18			Håkon Lundestad, Fjellhug/Vereide IL	(37)	Florø	11.06.1988
11.18	-0,2	(3)	Arild Mæhlum, Hamar IL	(41)	Kristiansand	01.07.1992
11.15		(3)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Mo i Rana	21.07.1985
11.14		(3)	Bjarne Henriksen, Mjøndalen IF	(32)	Lillehammer	21.08.1983
11.14		(2)	Rikard Solheim, Gloppen FIL	(39)	Byrkjelo	11.08.1991
11.03		(4)	Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Byrkjelo	11.08.1991
10.98		(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	14.09.2008
10.92	+1,7	(-)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Askim	30.06.2002
			(40)			
10.90			Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Flormøra	27.05.1999
10.83	+0,0	(3)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Steinkjer	04.07.1999
10.80	-1,1	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Ravnanger	08.09.2010
10.79			Johannes Jensen, IL Bygdegutten	(33)	Oslo/La	25.09.1984
10.75			Anton Bøe, Vestre Slidre IL	(35)	Lillehammer	03.08.1986
10.75	-0,9	(3)	Arvid Bjørgum, Skaun IL	(42)	Bjørkelangen	09.08.1992
10.74		(5)	Odd Brudvik, Ringerike FIK	(33)	Lillehammer	21.08.1983
10.72	+0,4	(4)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Bjørkelangen	09.08.1992
10.70	-1,1	(3)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Tønsberg	11.08.1996
10.69			Ole Broholt, Stovnerkameratene	(32)	Oslo/La	25.09.1984
			(50)			
10.67		(6)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Lillehammer	21.08.1983
10.66	+1,4	(2)	Kjell Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Ravnanger	17.06.2007
10.65		(7)	Øyvind Bekkhus, Søndre Land IF	(33)	Lillehammer	21.08.1983
10.65			Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Tønsberg	23.08.1993
10.64			Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	03.09.1990
10.63	-0,4	(1)	Geir Aakvik, IL Norodd	(52)	Stjørdal	03.08.2003
10.60			Sverre Thy, Gjelleråsen IF	(30)	Oslo/St	26.08.1981
10.55		(8)	Svein S. Aga, IL Solnut	(32)	Lillehammer	21.08.1983
10.53	-1,7	(3)	Magnor Tunheim, Undheim IL	(43)	Overhalla	08.08.1993
10.52		(5)	Audun Aasen, Mo IL	(33)	Mo i Rana	21.07.1985
			(60)			
10.51		(3)	Odd Kristoffersen, Ringerike FIK	(34)	Fana	29.07.1984
10.51	+0,88	(6)	Audun Lona, Namsen FIF	(36)	Oslo/Bi	10.08.1986
10.50			Hans Østli, Romedal IL	(30)	Romedal	25.09.1981
10.50	+0,0	(1)	Kjell Vidar Norheim, Hattfjelldal IL	(69)	Geithus	23.06.2019
10.49		(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Flormøra	23.05.2006
10.49	+0,2	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Ravnanger	21.08.2013
10.47	+1,4	(1)	Sverre Blakstad, Mjøsdalen IL	(46)	Knarvik	19.05.1997
10.45		(1)	Arvid Gaugstad, Tysnes IL	(45)	Leirvik	03.06.1996
10.42	+0,0	(1)	Harry Solberg, Odda IL	(37)	Odda	20.09.1990
10.41			Johan Hellebust, Rustad IL	(38)	Oslo/Bi	21.08.1990
			(70)			

10.40		(4)	Kåre Sommersteth, Moss IL	(35)	Trondheim/Le	31.07.1988
10.40			Kjell Aasgaard, Mo IL	(38)	Mo i Rana	24.08.1988
10.40		(7)	Knut Engelbreth Møller, Heimdal IF	(41)	Byrkjelo	11.08.1991
10.36			Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Alesund	29.08.1990
10.33			Tarald Rui, Strømmen IF	(33)	Årnes	26.08.1987
10.33			Ingvald Ytrehus, Florø T&IF	(38)		17.06.1989
10.31			Leif Gylland, IL Dalebrand	(41)	Flormøra	30.05.1995
10.22	+0,6	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	17.09.1998
10.21		(8)	Tore Reiten, IL Norodd	(41)	Byrkjelo	11.08.1991

Tresteg / Triple Jump menn 55-59 år / Men 55-59 years - 9.60

12.30		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Brighton, GBR	20.08.1984
12.20	+0,0	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	17.09.2002
12.03	-1,0	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Hyen	24.07.2013
12.01	+0,7	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	24.08.2019
11.80			Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Florø	15.06.1991
11.74	+1,6	(2)MS	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Nadderud	16.06.2019
11.69	+0,8	(1)	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Torino, ITA	08.08.2013
11.31	+1,4	(5)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Perth, AUS	31.10.2016
11.25	+1,71	(3)	Jens Lænn, Sparbu IL	(32)	Pori, FIN	02.08.1987
11.18			Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	24.09.1996
(10)						
11.11		(2)	Esten Alfred Guldseth, Vikvarvet IL	(23)	Hannover, GER	01.08.1979
11.10	+0,0	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Steinkjer	04.07.1999
11.09	+0,0	(4)	Zdenko Vojvodic, Fredrikstad IF	(62)	Aarhus, DEN	30.07.2017
10.98			Helge Melsæther, IL Molde-Olymp	(41)	Molde	17.09.1996
10.93		(1)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Sandane	26.07.1980
10.91			Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	24.08.2002
10.87	+0,2	(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Bjørkelangen	09.08.1992
10.84	+0,2	(-)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Glostrup, DEN	30.06.1991
10.81	+1,38	(3)	Audun Aasen, Mo IL	(33)	Haugesund	27.08.1989
10.76	+1,3	(-)	Øistein Stene Foldahl, IL Yrjar	(25)	Steinkjer	25.07.1981
(20)						
10.76	-0,1	(1)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Bismo	13.08.1995
10.66	-0,54	(1)	Tore Sand Ludvigsen, Fossum IF	(30)	Oslo/Bi	10.08.1986
10.65	+0,6	(1)	Elling Loftskjær, Strengereid IL	(45)	Ravnanger	02.07.2000
10.64	-0,6	(2)	Anton Bø, Vestre Slidre IL	(35)	Bjørkelangen	09.08.1992
10.62			Arild Mæhlum, Veldre IL	(41)	Lillehammer	30.07.1996
10.61	+1,0	(2)	Arvid Gaugstad, Tysnes IL	(45)	Ravnanger	02.07.2000
10.52	+1,99	(-)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Haugesund	27.08.1989
10.50			Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Tønsberg	30.09.1995
10.40	-0,6	(2)	Geir Dahl, Veldre IL	(44)	Steinkjer	04.07.1999
10.34	+1,96	(4)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Haugesund	27.08.1989
(30)						
10.31		(1)	Harry Solberg, Odda IL	(37)	Odda	28.08.1994
10.28	+1,2	(4)	Hans Johan Aamseth, Vaaler IF	(34)	Kristiansand	12.08.1990
10.22		(1/2)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Oslo/St	09.08.1998
10.20	-1,8	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Finnfjordbotn	28.06.2015
10.18		(2)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Toronto, CAN	16.08.1975
10.18	+0,4	(1)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Førde	05.09.2004
10.16	+0,8	(2)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Geithus	02.07.2006
10.15		(3)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Lillehammer	21.08.1983
10.14			Leif Gylland, IL Dalebrand	(41)	Flormøra	28.05.1996
10.12	+0,6	(1)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Ravnanger	26.06.2005
(40)						
10.10			Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	27.09.2001
10.08			Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Oslo/St	05.06.2000
10.07		(2)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Odda	28.08.1994
10.06	-0,9	(1)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Geithus	23.06.2019
10.04			Hans Øverland, Høybråten & Stovner IL	(24)	Oslo/Bi	10.10.1983
10.02	-0,5	(17)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Turku, FIN	26.07.1991
10.02	+1,4	(-)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	23.07.1999
9.98	+0,3	(1)	Geir Aakvik, IL Norodd	(52)	Tønsberg	17.08.2008
9.97	+0,5	(2)	Jan Norvald Borgen, Os TF	(46)	Knarvik	30.09.2001
9.96	+2,0	(-)	Per Gundersrud, IL Tyrving	(23)	Spikkestad	19.08.1978
(50)						
9.96	+1,89	(6)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Haugesund	27.08.1989
9.94	+1,95	(-)	Svein S. Aga, IL Solnut	(32)	Haugesund	27.08.1989
9.93			Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Lånke	28.09.2003
9.92	+1,0	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	10.09.2010
9.90		(3)	Rolf Ulleberg, Oslo IL	(33)	Trondheim/Le	30.07.1988
9.86			Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Tønsberg	11.08.1996
9.79	-0,1	(1)	Kjell Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Indre Arna	28.09.2011
9.76	-0,6	(3)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Tønsberg	11.08.1996
9.72	+0,37	(2)	Sverre Thy, Gjelleråsen IF	(30)	Oslo/Bi	10.08.1986
9.71	+1,6	(1)	Sverre T. Blakstad, Mjøsdaalen IL	(46)	Knarvik	21.09.2003
(60)						

9.70	-1,9	(8)	Gunnar Østby, Sem IF	(37)	Bjørkelangen	09.08.1992
9.66	+0,8	(2)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Valestrandfossen	11.09.2000
9.63		(2)	Olaf Bjørgen, Ogndal IL	(27)	Stavanger	28.08.1982
9.62			Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	20.09.1995
9.60			Nils Olav Børstad, Namsen FIF	(37)	Oslo/So	19.09.1992
9.60			Asbjørn Hildrum, Oslo Politis IL	(44)	Oslo/St	30.05.2001

Tresteg / Triple Jump menn 60-64 år / Men 60-64 years - 9.00

12.01		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Melbourne, AUS	05.12.1987
11.84	+1,4	(-)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Vénissieux, FRA	14.08.2015
11.72	+1,3	(3)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Göteborg, SWE	24.08.2024
11.38	+1,1	(2)	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Málaga, ESP	15.09.2018
11.02			Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Førde	03.06.1995
10.90	+0,4	(9)	Frøde Holt, IF Sturla	(64)	Göteborg, SWE	24.08.2024
10.84		(2)	Esten Alfred Guldseth, Vikvarvet IL	(23)	Roma, ITA	25.06.1985
10.70		(1)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Göteborg, SWE	11.08.1977
10.66	+1,0	(1)	Einar Modolf Viken, Hållingen IL	(34)	Tønsberg	11.08.1996
10.63		(4)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Roma, ITA	25.06.1985
			(10)			
10.56	+1,2	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Kristiansand	27.06.2004
10.50	+0,7	(1)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Leirvik	07.08.1994
10.49	+0,5	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Geithus	25.06.2023
10.36		(2)	Øistein Stene Foldahl, IL Yrjar	(25)	Trondheim/Le	31.07.1988
10.34		(2)	Ivar Sand, Rissa IL	(12)	Oppdal	30.08.1975
10.29		(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Oslo/St	09.08.1998
10.26	-0,5	(2)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Steinkjer	04.07.1999
10.24			Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Nesodden	13.09.1984
10.24			Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	30.09.2000
10.12		(2)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Fana	29.07.1984
			(20)			
10.11			John Broholt, Oslo IL	(34)	Leirvik	07.08.1994
10.00		(2)	Gunnar Erdal-Aase, IL i BUL	(18)	Hannover, GER	01.08.1979
10.00	-0,8	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	01.09.2016
9.95	+1,3	(-)	Hans Johan Aarnseth, Vaaler IF	(34)	Leirvik	07.08.1994
9.93	-2,4	(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Askim	30.06.2002
9.88	+0,8	(3)	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Birmingham, GBR	06.07.2008
9.82		(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	26.08.2008
9.80		(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Florø	28.08.1999
9.78	+0,9	(1)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Sandnes	23.07.2008
9.75	-1,6	(2)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Overhalla	08.08.1993
			(30)			
9.73	+1,6	(-)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Drammen	28.08.2011
9.72		(1)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Turku, FIN	16.09.1979
9.71	+0,3	(1)	Reidar Zapf-Gilje, GTI	(51)	Stavanger/St	16.09.2012
9.70	+0,4	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	31.10.2004
9.70	+1,4	(-)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Kristiansand	29.06.2025
9.68	-0,3	(1)	Svein S. Aga, IL Solnut	(32)	Bjørkelangen	09.08.1992
9.67			Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Strasbourg, FRA	01.07.1982
9.67	+0,0	(2)	Stig Wemundstad, Stadsbygd IL	(57)	Geithus	23.06.2019
9.66	-0,4	(2)	Arild Mæhlum, Veldre IL	(41)	Askim	30.06.2002
9.66	-1,2	(3)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Huddinge, SWE	28.06.2009
			(40)			
9.65			Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	18.08.1999
9.63			Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Oslo/So	22.06.1991
9.60	-1,3	(2)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Bjørkelangen	09.08.1992
9.60	+0,7	(4)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Bismo	13.08.1995
9.58	-1,2	(3)	Jens Lænn, Sparbu IL	(32)	Overhalla	08.08.1993
9.55		(3)	Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Ålesund	09.08.1987
9.55	+0,3	(1)	Leif Hitland, IL Norma-Salhus	(35)	Knarvik	16.06.1996
9.54			Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Oslo/So	21.09.1988
9.48	+1,4	(-)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	11.08.1996
9.47		(1)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Oslo/St	30.05.2005
			(50)			
9.46			Håkon Tinholt, SK Oslo-Ørn	(24)	Oslo/Fr	21.09.1984
9.42	-0,7	(1)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Stjørdal	03.08.2003
9.41	+1,9	(1)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Tønsås	14.10.2008
9.40	+1,3	(2)	Geir Dahl, Veldre IL	(44)	Kristiansand	27.06.2004
9.38			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Stjørdal	09.06.1991
9.35		(1)	Per Gundersrud, IL Tyrving	(23)	Lillehammer	21.08.1983
9.28	-1,1	(4)	Roald Skåre, Skjåk IL	(28)	Bjørkelangen	09.08.1992
9.20	+2,0	(-)	Erik Stai, IF Kamp-Vestheim	(15)	Spikkestad	19.08.1978
9.20			Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	26.09.1994
9.20	+1,9	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Algård	11.06.2023
			(60)			

9.18	+0,8	(4)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Stavanger/St	16.09.2012
9.15		(4)	Kjell Egge, IL Flint	(25)	Ålesund	09.08.1987
9.14	-1,4	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Ravnanger	15.09.2002
9.10			Nils Hellenes, Larvik T&IF	(33)	Larvik/Lo	14.09.1994
9.09	+1,2	(1)	Odd Johansen, Sem IF	(29)	Kristiansand	12.08.1990
9.09			Kåre Sommereth, Moss IL	(35)	Oslo/So	23.09.1995
9.08	+0,5	(1)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Romedal	20.05.2007
9.06			Trygve Kåre Tanberg, Sømna IL	(43)	Vik i Helgeland	26.08.2004
9.03			Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	14.08.2002
9.02	+2,0	(-)	Håkon Sleire, IL Fenring	(40)	Haukås	25.05.2000

(70)

9.02	+0,6	(1)	Kjell Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Knarvik	02.10.2016
9.00			Aksel Ellefsen, Kragerø IF	(12)	Kragerø	04.10.1975

Tresteg / Triple Jump menn 65-69 år / Men 65-69 years - 8.40

11.11	+1,0	(1)	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Geithus	25.06.2023
11.07	+0,8	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Tampere, FIN	10.07.2022
10.84			Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)		17.08.1991
10.48		(1)	Ivar Sand, Rissa IL	(12)	Viareggio, ITA	13.09.1978
10.36		(1)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Stavanger	28.08.1982
10.30		(1)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Ålesund	09.08.1987
10.26	+0,5	(-)	Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Århus, DEN	30.07.2004
9.99	+1,2	(2)	Øistein Stene Foldahl, IL Yrjar	(25)	Kristiansand	12.08.1990
9.94	-0,7	(1)	Einar Modolf Viken, Hållingen IL	(34)	Steinkjer	04.07.1999
9.75	+2,0	(1)MS	Reidar Zapf-Gilje, GTI	(51)	Bryne	06.06.2016

(10)

9.73	+0,0	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	13.07.2009
9.73	+0,4	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Florø	15.08.2010
9.72		(4)	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Loughborough, GBR	04.04.2015
9.68	+0,8	(1)MS	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Sandnes	29.07.2013
9.67	-0,47	(1)	Ottar Sletten, Bossmo & Ytteren IL	(20)	Oslo/Bi	10.08.1986
9.67		(1)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Førde	20.05.2003
9.62			Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Oslo/So	19.09.1992
9.59		(2)	Gunnar Erdal-Aase, IL i BUL	(18)	San Juan, PUR	01.09.1983
9.59	-1,0	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	17.06.2012
9.55	+0,0	(2)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Steinkjer	04.07.1999

(20)

9.55	+2,0	(2)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Lappeenranta, FIN	03.07.2011
9.52		(2)	Esten Alfred Guldseth, Vikvarvet IL	(23)	Trondheim/Le	31.07.1988
9.52	-1,7	(7)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Potsdam, GER	21.08.2002
9.51	+0,9	(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Bismo	05.08.2001
9.41		(2)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	København, DEN	31.07.1983
9.40			Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Vågsbygd	29.08.1990
9.39	+0,0	(2)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Moss	23.08.2009
9.38		(2)	Erik Stai, IF Kamp-Vestheim	(15)	Sandane	26.07.1980
9.36	+1,6	(2)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Drammen	28.08.2011
9.32	+1,9		Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	26.06.2003

(30)

9.31	+1,4	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	11.10.2003
9.28	+0,0	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	12.09.2023
9.27	+0,9	(1)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Florø	29.06.1997
9.26	+1,4	(2)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Florø	29.06.1997
9.21		(3)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Brighton, GBR	20.08.1984
9.16	+1,0	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Ravnanger	15.09.2002
9.08	+1,5	(2)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Geithus	14.08.2016
9.07	+2,0	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Tønsberg	11.08.1996
9.04		(3)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Trondheim/Le	31.07.1988
9.04	+0,7	(2)	Roald Skåre, Skjåk IL	(28)	Bismo	13.08.1995

(40)

9.01	+1,4	(1)	Jan Kristian Olsen, IL Fri	(47)	Knarvik	14.06.2014
9.00		(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	20.09.2004
8.96			Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Oslo/Bi	21.08.1990
8.94			Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	18.08.1999
8.92	+0,4	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	29.07.2002
8.91	+2,0	(4)	Kjell Egge, IL Flint	(25)	Kristiansand	12.08.1990
8.91			Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Oslo/So	18.09.1999
8.89			Kristian Hegg, Sem IF	(25)	Tønsberg	11.09.1990
8.89		(4)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Bismo	05.08.2001
8.86	+0,0	(3)	Jens Lænn, Sparbu IL	(32)	Florø	29.06.1997

(50)

8.79	+1,9	(5)	Odd Erstad, Asker og Bærum FIK	(25)	Kristiansand	12.08.1990
8.79		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	17.09.2006
8.75	+0,1	(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Haukås	21.08.2002
8.71	+1,5	(1)	Frank Atle Kvinge, IL Gular	(54)	Os	29.09.2019
8.69	+1,3	(2)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Florø	15.08.2010
8.67	-1,7	(1)	Årstein Eik, IL Trio	(50)	Husnes	13.09.2015
8.66	+0,5	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Hatland	20.09.2008
8.62		(1)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Tønsås	09.10.2012
8.59			Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Sofiemyr	02.09.1990
8.58			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Flora	30.05.1995
(60)						
8.58		(2)	Ole Broholt, Oslo IL	(32)	Oslo/St	09.08.1998
8.47	+0,0	(1)	Vidar Simmenes, Osterøy IL	(48)	Hatland	26.08.2013
8.46	-0,5	(1)	Jon Resell, Sunndal IL	(16)	Steinkjer	25.07.1981
8.46			Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Nadderud	10.09.1985
8.45		(1)	Sigurd Nordbø, Lindås IL	(18)	Knarvik	10.06.1987
8.44			Isak Aasum, Kongsvinger IL	(21)	Kongsvinger	24.09.1987
8.43		(5)	Rolv Nordahl-Hansen, Oslo IL	(23)	Verona, ITA	26.06.1988

Tresteg / Triple Jump menn 70-74 år / Men 70-74 years - 7.50

10.77	+1,0	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Câmara de Lobos, POR	19.10.2025
10.17	+0,4	(1)	Gudmund Skrivervik, Hornindal IL	(21)	Turku, FIN	27.07.1991
10.12	+1,9	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Gateshead, GBR	04.08.1999
9.84	+0,5	(1)	Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	08.08.2007
9.81		(1)	Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Trondheim/Le	31.07.1988
9.26	+1,3	(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Kristiansand	27.06.2004
9.13		(1)	Einar O. Vevle, Osterøy IL	(19)	Haukås	17.09.1989
9.12	+0,0	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	25.08.2009
9.11	+1,2	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	01.07.2009
9.04			John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	23.09.2006
(10)						
9.04	+0,5	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	15.09.2025
9.02	+1,3	(-)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Potsdam, GER	21.08.2002
8.97	+1,4	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	18.10.2008
8.97	+1,1	(1)	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Birmingham, GBR	26.08.2018
8.95	-1,5	(1)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Bismo	13.08.1995
8.95	+0,3	(2)MS	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Fana	19.09.2015
8.92	+0,1	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Ravnanger	17.06.2007
8.89	+0,9	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Geithus	14.08.2016
8.86	+1,2	(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Kristiansand	27.06.2004
8.85	+1,3	(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Tønsberg	17.08.2008
(20)						
8.80	-0,9	(2)	Kristian Hegg, Tønsberg FIK	(25)	Bismo	13.08.1995
8.72	+0,0	(2)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Florø	29.06.1997
8.71	-0,54	(1)	Helge Isaksen, Årvoll IL	(15)	Oslo/Bi	10.08.1986
8.69		(1)	Olav Jøssing, IL Yrjar	(11)	Lillehammer	21.08.1983
8.67			Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Ørlandet	.1991
8.66			Olav Reppen, Brønnøysund IL	(11)	Brønnøysund	18.09.1981
8.64	+0,7	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Knarvik	25.06.2017
8.59			Odd Erstad, Asker og Bærum FIK	(25)	Oslo/So	17.09.1995
8.58	+0,4	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/Bi	04.06.2002
8.57	-0,5	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Stjørdal	02.06.2018
(30)						
8.56	+1,3	(-)	Ottar Sletten, Bossmo & Ytteren IL	(20)	Kristiansand	12.08.1990
8.56		(2)	Roald Skåre, Skjåk IL	(28)	Oslo/St	09.08.1998
8.54	-3,35	(2)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Oslo/Bi	10.08.1986
8.52	+0,7	(1)	Jan Kristian Olsen, IL Fri	(47)	Stjørdal	26.08.2018
8.51	+1,8	(-)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Ravnanger	22.06.2014
8.46			Jostein Haraldseid, Bækkelaget SK	(35)	Oslo/So	10.09.2005
8.44	+2,0	(-)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Ravnanger	26.06.2005
8.42	+0,1	(2)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Stjørdal	26.08.2018
8.38		(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Knarvik	16.10.2003
8.38	+0,6	(1)	Helge Melsæther, Veldre Friidrett	(41)	Brandbu	03.06.2012
(40)						
8.37	-0,4	(3)	Kjell Egge, IL Flint	(25)	Bismo	15.08.1995
8.32		(2)	Aksel Ellefsen, Kragerø IF	(12)	Fana	29.07.1984
8.27			Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Søgne	19.09.1995
8.26		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	13.09.2008
8.20	+0,0	(2)	Svein Edmund Kristiansen, Sørild FIK	(46)	Geithus	23.06.2019
8.18	-0,3	(-)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Prestfoss	29.09.2007
8.16	+0,3	(2)	Erik Holø, Vågå FIK	(28)	Bismo	05.08.2001
8.15	+0,0	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Indre Arna	30.09.2013
8.09	-1,1	(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Leirvik	15.07.1996
8.09	+0,3	(4)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Stjørdal	26.08.2018
(50)						

8.04	+1,9	(1)	Arne Kjartan Ruud, IF Sturla	(40)	Drammen	28.08.2011
8.01		(3)	Frantz Leonard-Nilsen, Oslo IL	(16)	Ålesund	09.08.1987
8.00			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Stjørdal	26.07.2001
7.97	-0,8	(2)	Osvald Kalland, Mjøsdaalen IL	(24)	Leirvik	07.08.1994
7.95			Isak Aasum, Kongsvinger IL	(21)	Kongsvinger	07.09.1991
7.95	+1,4	(2)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Tønsberg	10.08.2005
7.94	-1,0	(4)	Torbjørn Nordgård, Grong IL	(25)	Bismo	13.08.1995
7.93		(3)	Birger Haug, Verdal IL	(08)	Hannover, GER	01.08.1979
7.86	+1,7	(1)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Knarvik	09.10.2005
7.73		(3)	Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Trondheim/Le	31.07.1988
			(60)			
7.71	-1,0	(3)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Overhalla	08.08.1993
7.65		(1)	Tore Olsen, Hannevikas IL	(41)	Vågsbygd	08.09.2013
7.64	+0,7	(1)	Jens Lønn, Sparbu IL	(32)	Steinkjer	15.05.2002
7.63		(1)	Erling Andersen, IL Korlevoll	(15)	Hatland	05.07.1987
7.63	-0,3	(1)	Tor Johan Modahl, FIL AKS-77	(53)	Os	01.10.2023
7.60	-0,6	(3)	Håvard Lund, Ullensaker/Kisa IL	(24)	Leirvik	07.08.1994
7.60	+0,0	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Tromsø	21.08.2022
7.58		(3)	Louis Støve, Kvinesdal IL	(21)	Byrkjelo	11.08.1991
7.58	-1,4	(2)	Arvid Fjærlø, IL Norodd	(32)	Straumsnes	07.09.2002
7.57			Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)	Knarvik	29.09.1982
			(70)			
7.56	-1,3	(1)	Arthur Lillefosse, IL Gular	(45)	Finnfjordbotn	28.06.2015
7.53	-1,1	(1)	Anders Bjørkås, Vennesla IL	(10)	Kristiansand	25.07.1981

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

8.75		(1)MS	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Sola	04.06.2019
------	--	-------	-------------------------	------	------	------------

Tresteg / Triple Jump menn 75-79 år / Men 75-79 years - 6.50

9.48		(2)	Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Budapest, HUN	04.07.1990
9.23			Gudmund Skrivervik, Hornindal IL	(21)	Førde	07.09.1996
8.82	-1,1	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	04.10.2022
8.67	-0,2	(-)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Askim	30.06.2002
8.61	+0,6	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Geithus	25.06.2023
8.57	+0,9	(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Moss	23.08.2009
8.57	-0,3	(5)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Zittau, GER	22.08.2012
8.52	-1,4	(1)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Bjørkelangen	09.08.1992
8.45	+1,8	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Drammen	28.08.2011
8.25	+0,8	(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Florø	15.08.2010
			(10)			
8.24	-1,2	(1)	Olav Jøssing, IL Yrjar	(11)	Malmö, SWE	28.07.1986
8.24			Olav Reppen, Brønnøysund IL	(11)	Brønnøysund	30.09.1986
8.20		(1)	Einar O. Vevle, Osterøy IL	(19)	Valestrandsfossen	02.09.1994
8.17	+1,1	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Os	29.09.2019
8.15	-0,5	(1)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Hyen	24.07.2013
8.14	+1,5	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	03.10.2015
8.11	-0,6	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Ravnanger	17.06.2007
8.05	-1,0	(1)	Arne Wærem, Gjesdal IL	(46)	Ålgård	11.06.2023
7.97	+0,0	(1)	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	18.10.2014
7.93		(2)	Helge Isaksen, Oslo IL	(15)	Byrkjelo	11.08.1991
			(20)			
7.89			Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Oslo/St	31.05.1999
7.86	-0,1	(2)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Knarvik	29.08.1998
7.84	-0,6	(4)	Kristian Hegg, Tønsberg FIK	(25)	Jyväskylä, FIN	12.07.2000
7.68	-1,91	(2)	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Haugesund	27.08.1989
7.68	-0,8	(2)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Bjørkelangen	09.08.1992
7.63	-0,5	(2)	Tore Olsen, Hannevikas IL	(41)	Geithus	14.08.2016
7.62	+0,0	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	25.08.2009
7.49			Frantz Leonard-Nilsen, Oslo IL	(16)	Oslo/So	22.06.1991
7.47			Anders Bjørkås, Vennesla IL	(10)	Vennesla	03.10.1985
7.44	+1,2	(1)	Kjell Sagmyr, Idun IL	(42)	Knarvik	25.06.2017
			(30)			
7.43		(3)	Tormod Resell, Løkken IF	(07)	Roma, ITA	27.06.1985
7.43	+1,5	(3)	Osvald Kalland, Hjøllvik IL	(24)	Ravnanger	02.07.2000
7.40	-0,9	(2)	Roald Skåre, Skjåk IL	(28)	Stjørdal	03.08.2003
7.39	+0,7	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Ørsta	23.07.2025
7.34	+0,0	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Hatland	23.09.2017
7.33	+0,1	(1)	Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Steinkjer	15.05.2002
7.31			Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Overhalla	20.07.1995
7.28	+0,8	(2)	Ole Konrad Tanem, Sparbu IL	(27)	Steinkjer	15.05.2002
7.26	+0,3	(2)	Petter Larsen, IL Fri	(10)	Malmö, SWE	28.07.1986
7.21	+0,5	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Geithus	02.07.2006
			(40)			

7.20		(1)	Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)	Knarvik	19.06.1985
7.20	+0,0	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/La	30.09.2010
7.20	-1,2	(1)	Edvard F. Rathke, Romerike Friidrett	(45)	Oslo/St	28.05.2024
7.17	+0,5	(1)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Knarvik	11.10.2009
7.11			Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Oslo/Bi	01.10.2002
7.10	+0,3	(2)	Svein Edmund Kristiansen, Sørild FIK	(46)	Geithus	25.06.2023
7.00		(1)	Erling Andersen, IL Korlevoll	(15)	Voss	17.06.1990
6.92	-0,4	(3)	Håvard Lund, Ullensaker/Kisa IL	(24)	Steinkjer	04.07.1999
6.89	+2,0	(4)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Moss	23.08.2009
6.78	+0,0	(1)MS	Jon Besse Fjeld, Søgne IL	(49)	Søgne	09.09.2025
			(50)			
6.74	+1,2	(2)	Arthur Lillefosse, IL Gular	(44)	Os	29.09.2019
6.70	-0,2	(1)	Jan Kristian Olsen, IL Fri	(47)	Os	01.10.2023
6.68	+1,3	(3)	Bjarne Isaksen, IL Gular	(41)	Os	29.09.2019
6.64	-0,2	(2)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Geithus	02.07.2006
6.63	-0,5	(1)	Asbjørn Reigstad, Osterøy IL	(18)	Sveio	20.06.1993
6.62	+0,6	(2)	Vidar Simmenes, Osterøy IL	(48)	Hatland	13.09.2023
6.51		(1)	Magne Sund, Lånke IL	(30)	Tønsåsen	25.06.2009

Tresteg / Triple Jump menn 80-84 år / Men 80-84 years - 5.50

8.36	+0,2	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Stjørdal	13.06.2024
8.23	-1,3	(1)	Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Bismo	13.08.1995
7.91		(1)	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Florø	08.09.2001
7.86	+1,6	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Lillestrøm	23.05.2018
7.60	+0,0	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	06.10.2018
7.54	+1,1	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	15.05.2018
7.42	+1,0	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Geithus	02.07.2006
7.33	+0,0	(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/St	20.05.2015
7.31			Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	17.09.1994
7.26	-0,3	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Knarvik	25.06.2017
			(10)			
7.21	+0,0	(1)	Edvard F. Rathke, Romerike Friidrett	(45)	Oslo/St	20.05.2025
7.16	+0,0	(1)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Knarvik	02.10.2011
7.13			Einar Flydahl, IL Molde-Olymp	(16)	Meisingset	08.06.1996
7.11	+1,7	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Knarvik	29.09.2024
6.98	+0,6	(3)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Knarvik	25.06.2017
6.89	-0,2	(2)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Stjørdal	23.06.2024
6.87	+1,5	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Stavanger/St	16.09.2012
6.86	+1,7	(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Ravnanger	26.06.2005
6.70	+0,6	(1)	Einar Hagen, Os TF	(16)	Knarvik	16.06.1996
6.58	+1,9	(2)	Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Ravnanger	26.06.2005
			(20)			
6.58	+0,5	(3)	Frank Dehli, Oslo IL	(35)	Geithus	14.08.2016
6.55		(1)	Willy Finnanger, Spillum IL	(18)	Oslo/St	09.08.1998
6.50	+0,2	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Hatland	14.09.2022
6.45	-1,7	(2)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Oslo/St	20.05.2025
6.42	+0,0	(1)	Kjell Sagmyr, Idun IL	(42)	Tromsø	21.08.2022
6.41	+0,4	(2)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Byrkjelo	11.08.2013
6.30	+1,3	(-)	Osvald Kalland, Hjøllvik IL	(24)	Knarvik	26.09.2004
6.24		(1)	Olav O. Reigstad, Osterøy IL	(12)	Valestrandsfossen	26.09.1992
6.10	+1,4	(1)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Tønsberg	03.10.2015
6.05	+0,0	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	20.05.2015
			(30)			
6.04	+0,7	(2)	Arthur Lillefosse, IL Gular	(44)	Knarvik	29.09.2024
6.02		(1)	Magne Sund, Lånke IL	(30)	Tønsåsen	16.10.2011
5.93	-1,1	(1)	Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)	Bjørkelangen	09.08.1992
5.84	-0,8	(1)	Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Stjørdal	03.08.2003
5.80			Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Oslo/So	05.09.1998
5.74	-1,2	(5)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Geithus	14.08.2016
5.74	+1,4	(1)	Magne Inge Haugsgjerd, Skjoldar IL	(43)	Geithus	25.06.2023
5.61	+1,8	(1)	Petter Larsen, IL Fri	(10)	Kristiansand	12.08.1990
5.54	+0,6	(1)	Endre Refsnes Nesheim, Fossum IF	(37)	Stjørdal	26.08.2018

Tresteg / Triple Jump menn 85-89 år / Men 85-89 years

6.73	+0,0	(1)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Knarvik	02.10.2016
6.67	+0,0	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tromsø	21.08.2022
6.43	+0,6	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Førde	27.06.2021
6.42			Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	18.09.1999
6.38	+0,0	(1)	John Broholt, Stovnerkameratene	(34)	Geithus	23.06.2019
6.13	+1,6	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	09.07.2019
6.04	+2,0	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Knarvik	25.06.2017
5.93	+0,5	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Geithus	25.06.2023
5.68	+0,0	(3)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Tromsø	21.08.2022
5.35	+1,1	(-)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Tønsberg	17.08.2008
			(10)			

5.15	+0,2	(1)	Olav O. Reigstad, Osterøy IL	(12)	Florø	29.06.1997
5.00	-0,7	(1)	Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)	Bismo	13.08.1995
4.36	+1,1	(3)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Førde	27.06.2021
4.33	+0,5	(2)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Knarvik	25.06.2017

Tresteg / Triple Jump menn 90-94 år / Men 90-94 years

5.01	+1,9	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Kristiansand	29.06.2025
4.82	+0,0	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Tromsø	21.08.2022