

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 300m hekk / Men - 300m hurdles

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

300m hekk / hurdles 84.0 cm menn 50-54 år / Men 50-54 years - 52.50/52.3

42.97	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Lillehammer	16.08.1997
43.49	(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Tønsberg	11.08.1996
44.12	(1)	Runar Framnes, Asker SK	(48)	Oslo/St	09.08.1998
44.98	(2)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Tønsberg	11.08.1996
45.61	(1)	Einar Johan Svendgård, Frol IL	(49)	Steinkjer	04.07.1999
45.94	(1)	Ivar Bredholt, Askim IL	(45)	Kajaani, FIN	01.07.1995
46.39	(2)	Helge Brekke, FIL AKS-77	(41)	Bismo	13.08.1995
46.51	(3)	Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Larvik/Lo	01.07.1989
46.62	(4)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Larvik/Lo	01.07.1989
46.70	(1)	Brynjulf Skinlo, Breimsbygda IL	(35)	Haugesund	27.08.1989
		(10)			
46.97	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Florø	29.06.1997
47.18	(3)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Steinkjer	04.08.1999
47.48	(1)	Reidar Finnanger, Namsen FIF	(44)	Leirvik	07.08.1994
47.49	(1)	Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Byrkjelo	11.08.1991
48.08	(2)	Håkon Lundestad, Gloppen FIL	(37)	Byrkjelo	11.08.1991
48.54	(3)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Leirvik	07.08.1994
48.98	(1)	Geir Aakvik, IL Norodd	(52)	Ørsta	07.09.2003
49.30	(2)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Ravnanger	02.07.2000
49.43	(1)	Per Andenæs, Gloppen FIL	(50)	Bismo	05.08.2001
49.77	(3)	Rikard Solheim, Gloppen FIL	(39)	Byrkjelo	11.08.1991
		(20)			
49.82	(5)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Lillehammer	16.08.1997
50.53	(3)	Eilif Villanger, Ask Friidrett	(50)	Ravnanger	02.07.2000
50.93	(1)	Snorre Bråten, Veldre IL	(39)	Bjørkelangen	09.08.1992
51.04	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Haukås	03.08.1995
51.63	(5)	Ola Hjelmeseth, Fjellhug/Vereide IL	(37)	Haugesund	26.08.1989
51.66	(1)	Magnor Tunheim, Undheim IL	(43)	Overhalla	08.08.1993
51.74	(2)	Bjarne Aunli, Byåsen IL	(40)	Bjørkelangen	09.08.1992
51.88	(3)	Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL	(46)	Florø	29.06.1997
52.45	(5)	Ingvald Ytrehus, Svelgen T&IL	(38)	Byrkjelo	11.08.1991

Manuelle tider / Handtiming:

46.4	(1)A	Geir Brudvik, T&IL Hovding	(39)	Kristiansand	12.08.1990
48.0		Trond Steingrimsen, Tønsberg FIK	(49)	Tønsberg	29.09.1999
48.1		Helge Melsæther, IL Molde-Olymp	(41)	Molde	28.09.1993
48.8	(3)A	Svend O. Høiby, Kristiansands IF	(36)	Kristiansand	12.08.1990
50.3	(2)B	Gunnar Østby, Sem IF	(37)	Kristiansand	12.08.1990
52.1	(4)A	Audun Lona, Namsen FIF	(36)	Kristiansand	12.08.1990
52.3		Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	27.07.2000

300m hekk / hurdles 84.0 cm menn 55-59 år / Men 55-59 years - 55.20/55.0

47.13	(1)	Helge Brekke, FIL AKS-77	(41)	Florø	29.06.1997
47.23	(1)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Byrkjelo	11.08.1991
47.62	(1)	Odd Aae, IL Norodd	(47)	Ørsta	07.09.2003
47.89	(1)	Håkon Lundestad, Gloppen FIL	(37)	Bjørkelangen	09.08.1992
48.43	(1)	Tor Kristian Warnes, Malvik IL	(33)	Haugesund	27.08.1989
48.70	(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Haugesund	27.08.1989
48.85	(2)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Florø	29.06.1997
49.05	(2)	Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Odense, DEN	04.09.1999
49.23	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Askim	30.06.2002
49.37	(1)	Oddvar Tjelta, Klepp IL	(43)	Oslo/St	09.08.1998
		(10)			
49.38	(1)	Ronny Hauve, Laksevåg T&IL	(66)	Laksevåg	07.06.2023
49.50	(3)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Haugesund	27.08.1989
49.52		Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo	11.06.1991
49.88	(2)	Reidar Finnanger, Namsen FIF	(44)	Steinkjer	04.07.1999
49.93	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Ravnanger	02.07.2000
50.26	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Oslo/St	09.08.1998
51.02	(3)	Gunnar Østby, Sem IF	(37)	Bjørkelangen	09.08.1992
51.18	(4)	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Florø	29.06.1997
51.59	(2)	Roald Korssjøn, Namsen FIF	(36)	Overhalla	08.08.1993
51.99	(3)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Overhalla	08.08.1993
		(20)			

52.57	(3)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Eskilstuna, SWE	18.06.2001
53.24	(5)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Florø	29.06.1997
53.34	(5)	Ola Hjelmeseeth, Gloppen FIL	(37)	Bjørkelangen	09.08.1992
53.50	(4)	Snorre Bråten, Veldre IL	(39)	Tønsberg	11.08.1996
53.81		Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	25.08.2002
53.85	(5)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Byrkjelo	11.08.1991
54.10	(6)	Audun Lona, Namsen FIF	(36)	Byrkjelo	11.08.1991
54.74	(1)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	24.07.2003

Manuelle tider / Handtiming:

48.4		Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	25.09.2001
50.8		Helge Melsæter, IL Molde-Olymp	(41)	Molde	25.09.1997
52.1	(5)	Rolf Ulleberg, Stabæk IF	(33)	Kristiansand	12.08.1990
52.2		Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Tønsberg	16.09.1995
54.3	(1)	Roald Bjørsvik, IL Fenring	(38)	Knarvik	16.06.1993
54.3	(1)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	23.09.2006

300m hekk / hurdles 76.2 cm menn 60-64 år / Men 60-64 years - 59.20/59.0

46.61	(1)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Melbourne, AUS	01.12.1987
47.87	(4)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Melbourne, AUS	01.12.1987
48.23	(2)h3	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Buffalo, USA	16.07.1995
49.02	(2)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Århus, DEN	30.06.2007
49.17	(1)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Byrkjelo	11.08.1991
50.03	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Kristiansand	27.06.2004
50.33	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Steinkjer	04.07.1999
50.34	(1)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Stjørdal	22.06.2024
50.56	(6)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Durban, RSA	20.07.1997
50.61	(2)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Ravnanger	17.06.2007
		(10)			
50.62	(1)	Helge Brekke, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	21.09.2003
50.85		Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Egersund	05.08.2000
50.93	(2)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Overhalla	08.08.1993
50.96	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Tromsø	20.08.2022
51.24	(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Bismo	13.08.1995
51.81	(3)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Ravnanger	17.06.2007
52.22	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Ravnanger	02.07.2000
52.54	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Haukås	05.08.2004
53.18	(1)	Jan Erik Dalseng, Veldre Friidrett	(52)	Byrkjelo	10.08.2013
53.35	(2)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Stjørdal	03.08.2003
		(20)			
53.60	(3)	Rolf Ulleberg, Asker og Bærum FIK	(33)	Overhalla	08.08.1993
54.60	(1)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Drammen	27.08.2011
54.91	(4)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Overhalla	08.08.1993
55.16	(2)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Florø	14.08.2010
55.37	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Geithus	22.06.2019
55.59	(5)	Harald Ødegård, Raumnnes & Årnes IL	(46)	Malmö, SWE	01.09.2008
55.81	(3)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Bismo	13.08.1995
56.16	(6)h4	Trond Inge Carlsen, Kristiansands IF	(63)	Göteborg, SWE	15.08.2024
57.32	(3)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Stjørdal	03.08.2003
57.75	(5)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten	(32)	Overhalla	08.08.1993
		(30)			

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

58.88	(2)	Aloizs Cacs (LAT), Jotun IL	(53)	Ravnanger	21.06.2014
-------	-----	-----------------------------	------	-----------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

52.0	(1)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Ålesund	19.09.2001
55.2	(1)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	18.07.2007
55.7	(3)	Tor Gilde, IL Molde-Olymp	(25)	Trondheim/Le	31.07.1988
57.3		Henry Opland, IL Norodd	(36)	Elnesvågen	10.09.2000
57.4	(1)	Roald Bjørsvik, IL Fenring	(38)	Knarvik	14.06.1998
57.5	(4)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Trondheim/Le	31.07.1988

300m hekk / hurdles 76.2 cm menn 65-69 år / Men 65-69 years - 63.20/63.0

50.01	(1)h3	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Miyazaki, JPN	13.10.1993
50.44	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ravnanger	02.07.2000
51.53	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Ravnanger	21.06.2014
52.10	(2)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Overhalla	08.08.1993
52.73	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Stjørdal	03.08.2003
52.78	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Kristiansand	27.06.2004
53.06		Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	30.09.2000
53.38	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Florø	14.08.2010
53.39	(4)h2	Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Poznan, POL	22.07.2006
53.72	(2)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Florø	14.08.2010
		(10)			

53.73	(2)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Ravnanger	21.06.2014
53.75	(1)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Malmö, SWE	01.08.1986
54.06	(3)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Florø	14.08.2010
54.15	(2)	Erik Holø, Vågå FIK	(28)	Bismo	13.08.1995
54.26	(1)	Magnus Skjoldal, IL Fri	(49)	Hatland	13.07.2015
54.50	(1)	Helge Brekke, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	21.10.2006
54.97	(1)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Steinkjer	04.07.1999
55.23	(1)	Hilmar Knudsen, Trønder-Øst FIK	(31)	Oslo/St	09.08.1998
55.55	(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Ravnanger	02.07.2000
56.26	(2)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Oslo/St	09.08.1998
		(20)			
56.31	(5)h2	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Eugene, USA	01.08.1989
56.59	(5)	Tor Gilde, IL Molde-Olymp	(25)	Budapest, HUN	05.07.1990
57.26	(1)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Straumsnes	08.09.2002
57.90	(3)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Florø	29.06.1997
59.76	(5)h1	Nils Olav Vestgøte, Namsen FIF	(21)	Melbourne, AUS	01.12.1987
60.83	(4)	Kjell Egge, IL Flint	(25)	Bjørkelangen	09.08.1992
61.11	(4)	Toralf Bertelsen, IL Andøygutten	(33)	Oslo/St	09.08.1998
61.38	(4)	Helge Idar Andersen, Teie IF	(32)	Steinkjer	04.07.1999
61.57	(4)	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Odense, DEN	04.09.1999
61.83	(1)	Ivar Nilssen, Lånke IL	(47)	Stjørdal	13.09.2012
		(30)			
61.89	(2)	Tor Gilde, IL Molde-Olymp	(25)	Leirvik	07.08.1994
62.00	(1)	Frank Atle Kvinge, IL Gular	(54)	Geithus	24.06.2023
62.65	(5)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Bjørkelangen	09.08.1992

Manuelle tider / Handtiming:

55.7	(1)	Tor Gilde, IL Molde-Olymp	(25)	Kristiansand	12.08.1990
56.0	(3)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Larvik/Lo	01.07.1989
56.9	(4)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Larvik/Lo	01.07.1989
57.2	(3)	Kjell Egge, IL Flint	(25)	Kristiansand	12.08.1990
61.4	(1)	Robert Hestmann, Oslo IL	(23)	Trondheim/Le	31.07.1988

300m hekk / hurdles 76.2 cm menn 70-74 år / Men 70-74 years - 70.20/70.0

54.99	(1)	Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Bjørkelangen	09.08.1992
55.62	(3)	Erik Holø, Vågå FIK	(28)	Gateshead, GBR	01.08.1999
56.76	(2)	Willy Finnanger, Overhalla IL	(18)	Verona, ITA	27.06.1988
57.85	(6)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Durban, RSA	20.07.1997
62.20	(2)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Overhalla	08.08.1993
65.19	(3)	Lornets Heimdal, Sparbu IL	(19)	Overhalla	08.08.1993
65.21	(4)	Nils Olav Vestgøte, Namsen FIF	(21)	Overhalla	08.08.1993
65.61	(1)	Håvard Lund, Ullensaker/Kisa IL	(24)	Leirvik	07.08.1994
66.08	(5)	Kjell Egge, IL Flint	(25)	Malmö, SWE	20.07.1996
70.20	(2)	Håvard Lund, Ullensaker/Kisa IL	(24)	Bismo	13.08.1995
		(10)			

Manuelle tider / Handtiming:

69.0		Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Beitstad	25.06.1994
------	--	---------------------	------	----------	------------

300m hekk / hurdles 76.2 cm menn 75-79 år / Men 75-79 years

57.69	(1)	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Lillehammer	16.08.1997
64.75	(1)	Einar Ladehaug, IF Graabein	(14)	Bjørkelangen	09.08.1992
65.45	(4)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Huddinge, SWE	03.07.1993
67.96	(2)	Rudolf Nilsen, Oslo IL	(12)	Larvik/Lo	01.07.1989

Manuelle tider / Handtiming:

80.5		Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Sparbu	05.09.1998
------	--	---------------------	------	--------	------------

300m hekk / hurdles 68.6 cm menn 70-74 år / Men 70-74 years - 70.20/70.0

53.01	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelaget SK	(35)	Ravnanger	26.06.2005
53.19	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Moss	22.08.2009
53.34	(3)h1	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Aarhus, DEN	29.07.2017
54.00	(4)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Århus, DEN	25.07.2004
55.15	(1)	Tor Kristian Wames, Malvik IL	(33)	Stjørdal	03.08.2003
55.17	(2)	Erik Holø, Vågå FIK	(28)	Jyväskylä, FIN	08.07.2000
55.55	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Moss	22.08.2009
57.51	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	04.08.2014
57.62	(1)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Byrkjelo	10.08.2013
58.28	(6)	Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Nyiregyhaza, HUN	18.07.2010
		(10)			

58.75	(2)	Knut Austlid, Veldre IL	(31)	Stjørdal	03.08.2003
58.77	(1)	Magnus Skjoldal, IL Fri	(49)	Indre Arna	12.08.2019
59.05	(1)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Stjørdal	25.08.2018
60.09	(1)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Stjørdal	10.09.2015
60.17	(3)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Stjørdal	03.08.2003
61.30	(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Kristiansand	27.06.2004
62.10	(1)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Molde	11.06.2006
63.77	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Askim	30.06.2002
65.88	(5)	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Lahti, FIN	14.06.2003

300m hekk / hurdles 68.6 cm menn 75-79 år / Men 75-79 years

55.98	(1)	Erik Wagner-Larsen, IL Gular	(44)	Jesolo, ITA	07.09.2019
58.11	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Tromsø	20.08.2022
58.30	(2)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Geithus	24.06.2023
58.82	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Drammen	27.08.2011
59.34	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Porto Alegre, BRA	22.10.2013
59.51	(1)	Knut Austlid, Veldre Friidrett	(31)	Geithus	01.07.2006
61.05	(3)	Erik Holø, Vågå FIK	(28)	Lahti, FIN	14.06.2003
62.32	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	15.10.2011
62.83	(1)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Ravnanger	21.06.2014
64.01	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Indre Arna	12.08.2019
		(10)			
66.80	(4)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Lahti, FIN	14.06.2003
68.20	(4)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Carolina, PUR	05.07.2003
69.94	(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Moss	22.08.2009
73.23	(2)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Drammen	27.08.2011
75.75	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Ulsteinvik	27.05.2007

Manuelle tider / Handtiming:

59.5	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	30.10.2010
------	-----	---------------------------	------	----------	------------

300m hekk / hurdles 68.6 cm menn 80-84 år / Men 80-84 years

67.30	(1)	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Carolina, PUR	05.07.2003
74.24	(1)	Erik Holø, Lalm IL	(28)	Tønsberg	16.08.2008