

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation**Alle tiders beste innendørs / All Time Best Indoor****Menn - Lengde / Men - Long Jump**

pr. 30.06.2026 (oppdatert / updated 26.07.2026)

Lengde / Long Jump menn 35-39 år / Men 35-39 years - 6.00

6.81	(1)	Stein Tore Klungland, IL i BUL	(58)	Stange	02.03.1996
6.62	(m)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Stange	02.03.1996
6.47	(5)	John Kristian Johnsen, IL Vestar	(44)	Kristiansand	11.03.1979
6.38	(6)	Odd Bergh, SK Freidig	(37)	Trondheim/Ni	03.03.1974
6.36	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Stange	16.03.1997
6.32	(m)	Trond Knaplund, IL i BUL	(60)	Karlstad, SWE	06.02.1999
6.32	(1)	Magnus Dehli Vigeland, Oslostudentenes IK	(78)	Haukås	07.03.2015
6.27	(2)	Asbjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(59)	Stange	05.02.1994
6.24	(2)MS	Ole Kristian Landsverk Weber, Krødsherad IL	(79)	Stange	22.03.2014
6.18	(3)	Terje Grime, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Stange	05.02.1994
		(10)			

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

7.09	(4)q	Jon Oddsson, SK Vidar (ISL)	(58)	Stange	11.02.1995
6.15	(3)	Zdenko Vojvodic, Fredrikstad IF (BSH)	(62)	Stange	28.02.1998

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

7.02	(2)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	18.02.1984
6.84	(3)	Stein Tore Klungland, IL i BUL	(58)	Oslo/Ek	16.01.1993
6.79	(1)	Magnus Grendal, Trønder-Øst FIK	(55)	Stjørdal	17.03.1990
6.63	(1)	Nils Arne Hjelle, Bodø FIK	(54)	Oslo/Ek	22.01.1989
6.44	(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Farstad	12.01.1992
6.43	(1)	Harald Sverre Breivik, Sørild FIK	(49)	Kristiansand	15.02.1986
6.40		Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Sandeffjord	15.03.1981
6.17	(1)	Mariusz Musial, IF Minerva	(56)	Oslo/Ek	24.02.1991
6.10	(1)	Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Drammen	05.04.1981

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

6.45	(1)	Eric Ringdahl, SK Vidar (SWE)	(70)	Askim	23.01.2005
------	-----	-------------------------------	------	-------	------------

Lengde / Long Jump menn 40-44 år / Men 40-44 years - 5.70

6.39	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Stange	28.02.1998
6.33	(1)	Jan Albrigtsen, Larvik T&IF	(50)	Stange	27.02.1993
6.20	(1)MS	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Stange	20.01.2001
6.13	(2)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Stange	28.02.1998
6.12	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Stange	24.03.2001
6.07	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Malmö, SWE	05.03.2006
5.94	(1)	Erlend Gjøn, FIK BFG Fana	(59)	Göteborg, SWE	11.03.2000
5.93	(2)	Asbjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(59)	Stange	20.03.1999
5.91	(3)	Terje Grime, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Stange	20.03.1999

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

6.25	(1)	Frank Ottesen, IL i BUL-Tromsø	(53)	Tromsø	06.02.1993
6.20	(1)	Per Olaf Nicolaisen, Horten FIK	(61)	Drammen	22.03.2003
6.15	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Oslo/Ek	24.02.2007
6.08	(1)	Ivar Bredholt, Indre Østfold FIK	(45)	Oslo/Ek	22.01.1989
6.01	(2)	Knut Bredholt, Indre Østfold FIK	(48)	Oslo/Ek	22.01.1989
5.92	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Askim	08.03.1992
5.82	(3)	Reidar Halvorsen, Fossum IF	(48)	Oslo/Ek	22.01.1989
5.80	(4)	Jostein Myrvang, Larvik FIK	(46)	Oslo/Ek	22.01.1989

Lengde / Long Jump menn 45-49 år / Men 45-49 years - 5.35

6.30	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Jyväskylä, FIN	07.04.2012
6.25	(2)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Eskilstuna, SWE	12.03.2005
6.22	(1)	Jan Albrigtsen, Larvik T&IF	(50)	Stange	04.03.1995
6.14	(2)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Stange	15.03.2003
6.06	(1)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stange	25.03.2000
5.77	(2)	Freddy Hørvén, Asker SK	(53)	Stange	20.03.1999
5.76	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand TIF	(58)	Malmö, SWE	05.03.2006
5.72	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Stange	27.02.1993
5.54	(1)	Rasmus Pedersen, GTI	(73)	Hvam	09.03.2019
5.53	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Stange	02.03.1996
		(10)			

5.47	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Kristiansand	23.01.2010
5.45	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
5.45	(1)MS	Geir Arne Kjønstad, NTNUI	(69)	Steinkjer	06.12.2014
5.41	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Stange	01.03.1997
5.40	(2)	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Haugesund	09.03.2014
5.39	(1)	Erlend Skraastad, Stadsbygd IL	(75)	Stange	27.01.2024
5.37	(2)	Einar Asbjørn Sortdal, Kongsberg IF	(48)	Stange	27.02.1993
5.36	(2)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Stange	26.02.2005

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

6.43	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Drammen	22.03.2003
6.37	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	09.04.2005
6.34	(2)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	07.02.2004
6.30	(2)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	02.02.2003
6.28	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	25.03.2006
6.14	(2)	Finn Pedersen, Tvedestrand TIF	(58)	Drammen	22.03.2003
5.75	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Askim	08.03.1992
5.63	(1)	Svein Erik Pedersen, IL Tyrving	(43)	Oslo/Ek	22.01.1989
5.57	(2)	Elling Loftskjær, Strengereid IL	(45)	Askim	08.03.1992
5.56	(2)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Oslo/Ek	24.02.2007
5.53	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Drammen	07.03.2009
5.41	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Drammen	17.04.1982
5.41	(1)	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Leirvik	30.01.2015

Lengde / Long Jump menn 50-54 år / Men 50-54 years - 5.00

5.97	(3)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Torun, POL	23.03.2015
5.63	(4)MS	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Stange	22.03.2014
5.54	(m)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Sandnes	18.02.2017
5.44	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Stange	02.02.2008
5.38	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Stange	01.03.1997
5.38	(2)	Elling Loftskjær, Strengereid IL	(45)	Stange	01.03.1997
5.36	(1)	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Stange	26.02.2005
5.34	(1)	Osvald Kvam, Bryne FIK	(41)	Stange	27.02.1993
5.32	(1)	Kjell Vidar Norheim, Hattfjelldal IL	(69)	Hvam	09.03.2019
5.30	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Haugesund	02.03.2013
		(10)			
5.26	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Stange	01.04.2006
5.25	(2)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Stange	27.02.1993
5.23	(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Fana	01.02.1986
5.21	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Stange	28.02.1998
5.17	(3)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Stange	27.02.1993
5.17	(2)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Stange	26.02.2005
5.17	(2)	Trond Olav Skevik, Steinkjer FIK	(68)	Hvam	09.03.2019
5.17	(1)	Øystein Heggelund, Skarphedin IL	(75)	Hvam	31.01.2026
5.16	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Stange	25.03.2000
5.15	(1)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Lyngdal	02.03.2014
		(20)			
5.11	(3)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Stange	01.03.1997
5.04	(3)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Stange	04.03.1995
5.04	(2)	Simen Tømmeraaas Aasvestad, Kongsvinger IL	(73)	Hvam	31.01.2026
5.03	(4)	Magnor Tunheim, Undheim IL	(43)	Stange	27.02.1993
5.02	(3)	Morten Nørjordet, IL Koll	(73)	Hvam	31.01.2026
5.00	(1)	Geir Arne Kjønstad, NTNUI	(69)	Steinkjer	19.01.2020

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

6.30	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	26.01.2008
6.14	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	05.04.2008
6.10	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	19.01.2008
6.06	(2)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	31.01.2009
6.06	(1)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	30.01.2010
6.05	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Drammen	07.03.2009
6.04	(1)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	13.03.2010
6.03	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	17.01.2009
5.96	(1)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	26.03.2011
5.85	(1)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	29.01.2011
5.83	(2)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Drammen	07.03.2009
5.79	(1)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Drammen	20.03.2004
5.58	(2)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lillestrøm	28.01.2012
5.56	(1)	Bjarne Henriksen, Mjøndalen IF	(32)	Drammen	12.02.1983
5.52	(1)	Odd Kåre Strandli, Fossum IF	(37)	Oslo/Ek	22.01.1989
5.39	(2)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Oslo/Ek	22.01.1989
5.37	(3)	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Drammen	20.03.2004
5.37	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Svelgen	05.03.2006
5.33	(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Askim	08.03.1992
5.21	(1)	Gunnar Tønnessen, Lyngdal IL	(53)	Lyngdal	10.01.2004
5.18	(1)	Kåre Thoresen, Aurskog-Høland FIL	(29)	Drammen	05.04.1981
5.15	(1)	Bjarne Henriksen, Mjøndalen IF	(32)	Drammen	25.03.1984
5.09	(2)	Kåre Tanum, Brunlanes IL	(31)	Drammen	05.04.1981

Lengde / Long Jump menn 55-59 år / Men 55-59 years - 4.60

5.85	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	11.04.2019
5.76	(1)	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Haugesund	02.03.2013
5.45	(1)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Stange	27.02.1993
5.35	(m)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Sandnes	23.02.2019
5.28	(2)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Hvam	12.03.2016
5.21	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Stange	25.03.2000
5.15	(2)V	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Oslo/Ek	24.02.1979
5.15	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Haukås	17.03.2012
5.09	(2)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Haukås	17.03.2012
5.01	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Sandnes	25.01.2014
		(10)			
4.93	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Stange	27.02.1993
4.93	(2)	Elling Loftskjær, Strengereid IL	(45)	Stange	25.03.2000
4.92	(3)	Roger Lorentzen, Vaaler IF	(38)	Stange	27.02.1993
4.91	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Stange	24.03.2001
4.90	(1)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Stange	04.03.1995
4.88	(1)	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Stange	27.01.2024
4.84	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Hvam	09.03.2019
4.79	(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Stange	28.02.1998
4.75	(4)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Stange	27.02.1993
4.75	(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Stange	02.03.1996
		(20)			
4.74	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	26.01.2020
4.74	(2)	Ivar Njøs, Leinstrand IL	(65)	Stange	27.01.2024
4.73	(3)	Arild Mæhlum, Veldre IL	(41)	Stange	02.03.1996
4.70	(2)	Jan Inge Bleivik, Larvik T&IF	(59)	Grimstad	10.03.2018
4.69	(2)	Magnor Tunheim, Undheim IL	(43)	Stange	20.03.1999
4.66	(5)	Gunnar Østby, Sem IF	(37)	Stange	27.02.1993
4.65	(3)	Vidar Hågenssen, Romedal IL	(42)	Stange	20.03.1999
4.63	(3)	Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Stange	04.03.1995
4.60	(m)	Ronny Haufe, Laksevåg T&IL	(66)	Torun, POL	29.03.2023

Alternativt resultat / Alternative result:

4.70	(1)50	Geir Arne Kjønstad, Byåsen IL	(69)	Steinkjer	09.12.2023
------	-------	-------------------------------	------	-----------	------------

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

6.00	(-)MS	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Drammen	13.01.2013
5.17	(2)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Oslo/Ek	24.02.1991
5.06	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Drammen	22.03.2003
5.02	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Drammen	06.04.2002
5.02	(1)	Oddbjørn Berghheim, IL Samhald	(50)	Drammen	07.03.2009
5.00	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Mo i Rana	18.02.1990
4.97	(2)MS	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Stange	28.12.2023
4.96	(3)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.95	(2)	Gunnar Østby, Sem IF	(37)	Askim	08.03.1992
4.93	(4)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.93	(2)	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Drammen	07.03.2009
4.92	(1)	Ole Broholt, Oslo IL	(32)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.87	(3)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Askim	08.03.1992
4.85	(1)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Drammen	12.02.1983
4.82	(2)	Brynjør Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Mo i Rana	18.02.1990
4.76	(4)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Askim	08.03.1992
4.74	(1)	Per Gundersrud, IL Tyrving	(23)	Drammen	05.04.1981
4.71	(2)	Audun Aasen, Mo IL	(33)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.68	(3)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.65	(3)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Mo i Rana	18.02.1990
4.60	(4)	Jens Lænn, Sparbu IL	(32)	Mo i Rana	18.02.1990

Lengde / Long Jump menn 60-64 år / Men 60-64 years - 4.20

5.49	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	04.02.2025
5.20	(1)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Stange	04.03.1995
5.07	(8)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Torun, POL	26.03.2023
5.06	(1)	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Grimstad	26.03.2022
4.88	(1)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Stange	27.02.1993
4.87	(m)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Rud	18.01.2025
4.73	(2)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Stange	27.02.1993
4.71	(2)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Stange	04.03.1995
4.70	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Stange	01.03.1997
4.67	(2)	Stig Wemundstad, Stadsbygd IL	(57)	Hvam	09.03.2019
		(10)			

4.60	(1)	Hans Johan Aarnseth, Vaaler IF	(34)	Stange	05.02.1994
4.60	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Bordeaux, FRA	08.03.2001
4.58	(2)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Stange	02.03.1996
4.56	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Rud	22.01.2022
4.55	(2)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Stange	28.01.2023
4.52	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Stange	29.01.2011
4.52	(3)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Hvam	09.03.2019
4.52	(3)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Grimstad	26.03.2022
4.49	(4)	Jørn Aass, Larvik T&IF	(59)	Hvam	09.03.2019
4.40	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Stange	02.02.2008
		(20)			
4.36	(2)	Ronny Haufe, Laksevåg T&IL	(66)	Hvam	31.01.2026
4.34	(3)	Trond Sandberg, Kjelsås IL	(63)	Stange	28.01.2023
4.31	(4)	Trygve Bratteli, IL Skjalg	(34)	Stange	02.03.1996
4.30	(4)	Helge Grevskott, SK Freidig	(30)	Stange	27.02.1993
4.25	(3)	Geir Dahl, Veldre Friidrett	(44)	Malmö, SWE	05.03.2006
4.24	(1)	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Lee Valley, GBR	07.03.2009

Alternativt resultat / Alternative result:

5.45	(1)55	Oddvar Viuvsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	28.11.2023
------	-------	-------------------------------	------	----------	------------

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

5.31	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Oslo/Ek	22.01.1989
5.03	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Drammen	07.03.2009
4.90	(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Drammen	06.04.2002
4.87	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Oslo/Ek	24.02.2007
4.75	(1)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Drammen	25.03.1984
4.62	(1)	Per Gundersrud, IL Tyrving	(23)	Drammen	12.02.1983
4.55	(2)	Arild Mæhlum, Veldre IL	(41)	Drammen	06.04.2002
4.50	(1)	Arne Lorentzen, IF Torodd	(22)	Drammen	17.04.1982
4.48	(2)	Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.44	(3)	Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.43	(2)	Hans Øverland, Høybråten & Stovner IL	(24)	Drammen	25.03.1984
4.38	(2)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Drammen	07.03.2009
4.35	(4)	Roald Monstad, Kragerø IF	(29)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.35	(2)	Gudbrand Moen, IF Sturla	(19)	Drammen	12.02.1983
4.34	(2)	Odd Johansen, Tønsberg FIK	(29)	Askim	08.03.1992
4.25	(3)	Rolv Nordahl-Hansen, Ready	(23)	Drammen	12.02.1983
4.24	(1)	Odd Johansen, Tønsberg FIK	(29)	Oslo/Ek	24.02.1991

Lengde / Long Jump menn 65-69 år / Men 65-69 years - 3.90

4.93	(8)MS	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Rud	10.02.2024
4.78	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Stange	27.02.1993
4.72	(4)MS	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Stange	21.03.2026
4.66	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	San Sebastian, ESP	06.03.2003
4.64	(1)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Haugesund	09.03.2014
4.55	(1)	Stig Wemundstad, Stadsbygd IL	(57)	Grimstad	26.03.2022
4.42	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Stange	02.03.1996
4.42	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Stange	26.02.2005
4.38	(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Stange	29.01.2011
4.35	(1)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Stange	20.03.1999
		(10)			
4.35	(2)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Stange	26.02.2005
4.31	(2)	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Lee Valley, GBR	08.03.2014
4.29	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Stange	25.03.2000
4.29	(3)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Stange	26.02.2005
4.26	(1)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Stange	28.02.1998
4.25	(3)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Stange	25.03.2000
4.20	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	San Sebastian, ESP	06.03.2003
4.18	(1)	Svein Edmund Kristiansen, Froland IL	(46)	Haugesund	02.03.2013
4.09	(3)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
4.05	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Hvam	12.03.2016
		(20)			
4.04	(1)	Sigurd Nordbø, Lindås IL	(18)	Fana	01.02.1986
4.03	(2)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Hvam	31.01.2026
4.02	(3)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Stange	01.04.2006
3.99	(1)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Kristiansand	23.01.2010

Alternativt resultat / Alternative result:

4.62	(3)60	Stig Wemundstad, Stadsbygd IL	(57)	Hvam	23.10.2021
------	-------	-------------------------------	------	------	------------

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

4.88	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.81	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Drammen	22.03.2003
4.66	(2)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Drammen	22.03.2003
4.65	(1)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.63	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Drammen	06.04.2002
4.62	(1)	Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Mo i Rana	18.02.1990
4.57	(2)	Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.57	(3)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Drammen	22.03.2003
4.44	(2)	Norvald Nilsen, IF Hellas	(35)	Drammen	06.04.2002

4.41	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Drammen	20.03.2004
4.40	(2)	Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.37	(3)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Drammen	06.04.2002
4.28	(4)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Drammen	22.03.2003
4.20	(3)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.16	(1)	Helge Isaksen, Årvoll IL	(15)	Drammen	25.03.1984
4.14	(5)	Norvald Nilsen, IF Hellas	(35)	Drammen	22.03.2003
4.07	(3)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.02	(4)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Oslo/Ek	22.01.1989
3.98	(2)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Mo i Rana	18.02.1990
3.97	(4)	Odd Erstad, Asker og Bærum FIK	(25)	Oslo/Ek	24.02.1991

Lengde / Long Jump menn 70-74 år / Men 70-74 years - 3.40

4.70	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Grimstad	10.03.2018
4.54	(1)	Gudmund Skrivervik, Hornindal IL	(21)	Stange	27.02.1993
4.50	(1)	Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Stange	04.03.1995
4.36	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Stange	28.02.1998
4.33	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Stange	02.02.2008
4.33	(m)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	03.03.2018
4.28	(1)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Stange	02.03.1996
4.28	(1)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Steinkjer	30.01.2016
4.15	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Stange	02.02.2008
4.09	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Stange	24.03.2001
(10)					
4.09	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ancona, ITA	26.03.2009
4.04	(2)	Ole Kristian Skaug, Moss IL	(43)	Hvam	04.03.2017
4.04	(16)MS	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Sheffield, GBR	28.01.2018
4.01	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Stange	26.02.2005
4.01	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Stange	01.04.2006
4.00	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Kristiansand	23.01.2010
4.00	(2)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Haukås	29.02.2020
3.92	(1)	Nils Morten Kirkedam Blakstad, IK Grane	(56)	Hvam	31.01.2026
3.89	(2)	Svein Edmund Kristiansen, Sørild FIK	(46)	Grimstad	10.03.2018
3.83	(1)	Einar Hvidsten, GTI	(42)	Haukås	17.03.2012
(20)					
3.78	(3)V	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Steinkjer	19.01.2019
3.74	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Hvam	09.03.2019
3.71	(3)	Edvard F. Rathke, Romerike Friidrett	(45)	Hvam	09.03.2019
3.71	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Steinkjer	06.12.2025
3.70	(4)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord TIF	(34)	Stange	01.04.2006
3.67	(2)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Stange	26.02.2005
3.63	(3)	Asbjørn Ødegård, Strengereid IL	(24)	Stange	04.03.1995
3.61	(1)	Kjell Sagmyr, Idun IL	(42)	Lyngdal	02.03.2014
3.58	(4)	Odd Erstad, Asker og Bærum FIK	(25)	Stange	04.03.1995
3.56	(2)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Haugesund	09.03.2014
(30)					
3.55	(1)	Sverre Stenbro, Modum FIK	(24)	Stange	05.02.1994
3.55	(5)	Kjell Egge, IL Flint	(25)	Stange	04.03.1995
3.48	(2)	Noralf Reianes, Rennesøy IL	(28)	Stange	20.03.1999
3.48	(2)MS	Tor Johan Modahl, FIL AKS-77	(53)	Haukås	08.01.2026
3.47	(2)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Stange	27.02.1993
3.47	(3)	Tore Olsen, Hannevikas IL	(41)	Lyngdal	02.03.2014
3.44	(4)	Arne Johan Jensen, Sjetne IL	(47)	Huddinge, SWE	12.03.2017

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

4.55	(1)	Gudmund Skrivervik, Hornindal IL	(21)	Askim	08.03.1992
4.46	(1)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Drammen	06.04.2002
4.42	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Oslo/Ek	24.02.2007
4.36	(1)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Drammen	22.03.2003
4.36	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Drammen	07.03.2009
4.33	(2)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Oslo/Ek	24.02.2007
4.23	(2)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Drammen	06.04.2002
4.19	(1)	Einar Ladehaug, IF Graabein	(14)	Drammen	25.03.1984
4.17	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Drammen	07.03.2009
4.15	(1)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.15	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Bryn	19/20.01.2002
4.10	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Tingvoll	01.02.2004
4.10	(3)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Drammen	07.03.2009
4.09	(4)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Drammen	07.03.2009
4.08	(2)	Arvid Fjærlø, IL Norodd	(32)	Bryn	19/20.01.2002
4.08	(4)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Oslo/Ek	24.02.2007
4.02	(3)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Drammen	20.03.2004
3.96	(2)	Willy Finnanger, Overhalla IL	(18)	Oslo/Ek	22.01.1989
3.96	(3)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Drammen	22.03.2003
3.86	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumsnes	25.01.2003
3.83	(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Leirvik	11.11.1995
3.75	(2)	Arvid Fjærlø, IL Norodd	(32)	Straumsnes	25.01.2003
3.72	(6)	Osvald Kalland, Osterøy IL	(24)	Oslo/Ek	22.01.1989
3.68	(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Leirvik	27.12.1996
3.66	(1)	Ottar Sletten, Bossmo & Ytteren IL	(20)	Mo i Rana	18.02.1990

3.60	(1)	Willy Finnanger, Namsen LK	(18)	Oslo/Ek	24.02.1991
3.58	(2)	Willy Finnanger, Overhalla IL	(18)	Mo i Rana	18.02.1990
3.44	(2)	Louis Støve, Kvinesdal IL	(21)	Oslo/Ek	24.02.1991

Lengde / Long Jump menn 75-79 år / Men 75-79 years - 3.00

4.18	(1)	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Stange	01.03.1997
4.10	(m)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Torun, POL	21.03.2024
4.04	(1)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Stange	20.03.1999
3.99	(2)V	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Steinkjer	19.01.2019
3.98	(1)	Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Stange	25.03.2000
3.98	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Stange	24.03.2001
3.86	(m)	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Jyväskylä, FIN	03.04.2012
3.83	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	San Sebastian, ESP	23.03.2013
3.82	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Haukås	29.02.2020
3.80	(1)	Ole Kristian Skaug, Moss IL	(43)	Hvam	09.03.2019
		(10)			
3.72	(1)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Stange	27.02.1993
3.71	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Stange	29.01.2011
3.64	(3)	Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Haukås	07.03.2015
3.59	(2)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
3.58	(3)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
3.56	(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Stange	28.02.1998
3.55	(3)	Kjell Sagmyr, Idun IL	(42)	Haukås	29.02.2020
3.54	(1)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Steinkjer	04.12.2021
3.52	(2)	Svein Edmund Kristiansen, Sørild FIK	(46)	Grimstad	26.03.2022
3.48	(3)	Edvard F. Rathke, Romerike Friidrett	(45)	Hvam	23.10.2021
		(20)			
3.46	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Haukås	17.03.2012
3.46	(1)	Oddbjørn Bergeheim, IL Samhald	(50)	Hvam	31.01.2026
3.43	(3)	Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Stange	20.03.1999
3.43	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Stange	01.04.2006
3.42	(3)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Stange	29.01.2011
3.36	(4)	Asbjørn Ødegård, Strengereid IL	(24)	Stange	20.03.1999
3.30	(2)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Hvam	12.03.2016
3.29	(1)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Stange	04.03.1995
3.05	(2)	Jan Erik Svendsen, Romerike Friidrett	(47)	Hvam	31.01.2026
3.02	(4)	Osvald Kalland, Hjellevik IL	(24)	Stange	24.03.2001
		(30)			
3.02	(3)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Hvam	09.03.2019

Alternativt resultat / Alternative result:

3.44	(4)V	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Steinkjer	07.12.2019
------	------	-----------------------------	------	-----------	------------

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

3.95	(1)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Oslo/Ek	24.02.1991
3.80	(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Leirvik	27.01.2001
3.73	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Drammen	07.03.2009
3.71	(2)	Helge Isaksen, Oslo IL	(15)	Oslo/Ek	24.02.1991
3.70	(1)	Einar Ladehaug, IF Graabein	(14)	Askim	08.03.1992
3.69	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Oslo/Ek	24.02.2007
3.63	(2)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Drammen	07.03.2009
3.60	(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Leirvik	30.01.1999
3.57	(2)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/Ek	24.02.2007
3.53	(1)=	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Tingvoll	18.01.2009
3.38	(3)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Drammen	07.03.2009
3.33	(1)	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	14.01.1996
3.09	(1)	Aksel Ellefsen, Kragerø IF	(12)	Oslo/Ek	22.01.1989

Lengde / Long Jump menn 80-84 år / Men 80-84 years - 2.40

3.63	(m)	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Daegu, KOR	24.03.2017
3.54	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Stange	27.01.2024
3.52	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Hvam	12.03.2016
3.52	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Hvam	04.03.2017
3.44	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Stange	01.04.2006
3.31	(1)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Stange	02.03.1996
3.22	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	04.04.2019
3.20	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Haugesund	02.03.2013
3.17	(1)	John Erik Hoel, Tønsberg FIK	(43)	Tønsberg	20.01.2026
3.12	(2)	Edvard F. Rathke, Romerike Friidrett	(45)	Hvam	16.02.2025
		(10)			

3.08	(3)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Hvam	16.02.2025
3.06	(1)	Kjell Sagmyr, Idun IL	(42)	Grimstad	26.03.2022
3.03	(2)	Ole Kristian Skaug, Moss IL	(43)	Stange	27.01.2024
2.99	(1)	Odd Erstad, Fossum IF	(24)	Stange	26.02.2005
2.87	(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Haugesund	09.03.2014
2.87	(3)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Stange	27.01.2024
2.67	(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Malmö, SWE	05.03.2006
2.61	(4)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Hvam	12.03.2016
2.52	(1)	Willy Finnanger, Spillum IL	(18)	Stange	28.02.1998
2.50	(2)	Erling Andersen, IL Korlevoll	(15)	Stange	02.03.1996
		(20)			
2.45	(3)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Haugesund	09.03.2014
2.42	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Stange	02.02.2008
2.40	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Stange	29.01.2011

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

3.29	(1)	Lars Mortensen Røed, Gjerstad IL	(11)	Oslo/Ek	24.02.1991
3.24	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Tingvoll	01.02.2014
3.02	(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Leirvik	31.01.2004
2.98	(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Leirvik	18.01.2003
2.97	(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Leirvik	30.12.2004
2.83	(1)	Osvald Kalland, Hjellvik IL	(24)	Drammen	20.03.2004
2.63	(1)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Drammen	07.03.2009

Lengde / Long Jump menn 85-89 år / Men 85-89 years

3.08	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	11.04.2019
2.97	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Grimstad	26.03.2022
2.88	(m)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Torun, POL	29.03.2023
2.83	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Hvam	04.03.2017
2.56	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	28.11.2023
2.32	(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Reykjavik, ISL	02.03.2008
2.20	(3)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Stange	27.01.2024
1.98	(4)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Stange	28.01.2023
1.58	(4)	Johannes Johannesson Vaag, Surnadal IL	(37)	Stange	27.01.2024

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

2.62	(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Leirvik	26.01.2008
------	-----	-----------------------------	------	---------	------------

Lengde / Long Jump menn 90-94 år / Men 90-94 years

2.55	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	05.03.2024
2.41	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Grimstad	26.03.2022
2.33	(1)	Bjarne Bjorvatn, Birkenes IL	(36)	Hvam	31.01.2026
2.26	(2)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Hvam	31.01.2026
2.05	(3)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Hvam	31.01.2026
1.62	(4)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Hvam	31.01.2026

Alternativt resultat / Alternative result:

2.03	(2)85	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Hvam	09.11.2024
------	-------	------------------------------------	------	------	------------