

Norske mastersrekorder / Norwegian Masters Records**Menn - Utendørs / Men - Outdoor**

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 19.01.2026)

100m

M35-39	10.50	+1,3	Aham Okeke, IF Hellas	(69)	Oslo/Bi	07.06.2006
M40-44	11.59	+1,7	Rune Bråten Liholt, IK Tjalve	(76)	Oslo/St	15.08.2020
	11.3	+1,3	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Fagernes	15.06.2001
M45-49	11.63	+1,2	Jøran Laukeland, Førde IL	(77)	Tromsø	19.08.2022
	11.6		Hermund Høgheim, IL Norrøna	(32)	Fana	08.07.1980
	11.6		Nils Adolf Balto, IL Nordlys	(35)	Lakselv	21.08.1982
	11.6		Arne Johan Svendsen, Kristiansands IF	(38)	Kristiansand	13.08.1983
	11.6		Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Asker	26.09.1999
M50-54	11.97		Hermund Høgheim, IL Gular	(32)	Strasbourg, FRA	16.07.1982
	11.4		Hermund Høgheim, IL Gular	(32)	Fana	08.06.1983
M55-59	12.24		Hermund Høgheim, IL Norrøna	(32)	Melbourne, AUS	29.11.1987
M60-64	12.37	+1,5	Ivar Njøs, Romerike Friidrett	(65)	Oslo/St	11.05.2025
	12.3		Arne Tangen, Steinkjer FIK	(37)	Trondheim/Le	21.06.1997
M65-69	13.22	+1,4	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Rud	15.06.2025
	13.1		Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Oslo/So	03.06.2000
M70-74	13.62	+0,6	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Geithus	30.06.2006
M75-79	14.49	-0,3	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Sacramento, USA	09.07.2011
	14.4	+1,6	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Sande	08.09.2010
M80-84	15.21	+1,1	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Larvik/Lo	28.05.2014
M85-89	16.94	+1,7	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	29.06.2019
	16.9		Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	13.06.1998
M90-94	18.54	-0,4	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Lahti, FIN	13.06.2003

200m

M35-39	21.35	-0,7	Aham Okeke, IK Tjalve	(69)	Florø	08.08.2004
M40-44	23.37	+1,8	Jøran Laukeland, Førde IL	(77)	Førde	15.06.2020
	23.2		Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Oslo/La	25.08.1994
M45-49	23.65	+0,5	Jøran Laukeland, Førde IL	(77)	Tromsø	20.08.2022
M50-54	24.02		Hermund Høgheim, IL Gular	(32)	Strasbourg, FRA	15.07.1982
M55-59	25.08	+0,4	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Asker	01.06.2008
M60-64	25.43	+1,0	Ivar Njøs, Romerike Friidrett	(65)	Oslo/St	10.05.2025
M65-69	27.04	+0,7	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Lillehammer	20.06.2025
M70-74	28.14	+0,9	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Asker	27.08.2025
M75-79	30.55	+0,2	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Florø	14.08.2010
M80-84	32.79	-1,7	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Stjørdal	22.06.2024
M85-89	37.88	-0,7	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Odense, DEN	03.09.1999
M90-94	49.70	+0,0	Henry Thune Mathisen, Fossum IF	(16)	Oslo/Bi	26.09.2007
	44.6		Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	06.09.2003

400m

M35-39	49.52		Tor Øivind Ødegård, Fredrikstad IF	(69)	Lisleby	15.05.2004
M40-44	51.32		Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Florø	27.06.1997
	51.1		Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Fosnavåg	02.09.1995
M45-49	52.40		Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Elnesvågen	09.09.2000
	52.1		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Göteborg, SWE	10.08.1977
M50-54	54.47		Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Misano, ITA	13.09.2007
	53.7		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Le	28.06.1983
M55-59	56.49		Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Tønsberg	17.08.2008
M60-64	58.75		Arnfinn Haugland, Høybråten & Stovner IL	(30)	Budapest, HUN	30.06.1990
M65-69	61.03		Stig Wemundstad, Stadsbygd IL	(57)	Tampere, FIN	08.07.2022
M70-74	66.99		Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Stavanger/St	21.07.2016
M75-79	70.63		Knut Bergesen, IL Gular	(30)	Knarvik	09.10.2005
M80-84	76.90		Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Aarhus, DEN	02.08.2017
M85-89	85.07		Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Førde	27.06.2021
M90-94	143.02		Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Aarhus, DEN	02.08.2017

800m

M35-39	1:50.37	Ådne Svahn Dæhlin, IL Gular	(82)	Nittedal	08.06.2019
M40-44	1:57.04	Ådne Svahn Dæhlin, IL Gular	(82)	Nittedal	17.09.2022
M45-49	1:57.9	Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Göteborg, SWE	09.08.1977
M50-54	2:01.3	Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Le	08.09.1983
M55-59	2:10.71	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Steinkjer	03.07.1999
M60-64	2:16.70	Arnfinn Haugland, Høybråten & Stovner IL	(30)	Kristiansand	01.07.1992
M65-69	2:23.97	Ragnar Jakobsen, Kristiansands IF	(43)	Lahti, FIN	02.08.2009
M70-74	2:30.19	Ragnar Jakobsen, Kristiansands IF	(43)	Moss	29.06.2013
M75-79	2:45.86	Tormod Bønes, IL i BUL	(42)	Oslo/Bi	27.09.2017
M80-84	2:59.45	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Aarhus, DEN	05.08.2017
M85-89	3:23.73	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Førde	26.06.2021
M90-94	4:41.11	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Trondheim/Da	30.08.2003

1500m

M35-39	3:44.62	Bård Kvalheim, IK Tjalve	(73)	Oslo/Bi	06.06.2008
M40-44	3:57.9	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Fana	30.05.1973
M45-49	4:01.54	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Jessheim	08.08.1989
M50-54	4:16.29	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Oslo/Bi	17.07.1995
M55-59	4:22.4	Alf Eidsæther, Selsbakk IF	(28)	Trondheim	24.07.1984
M60-64	4:40.46	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Indre Arna	05.07.2023
M65-69	4:57.81	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Misano, ITA	14.09.2007
M70-74	5:14.45	Ivar Sandø, BFG Bergen LK	(53)	Os	01.10.2023
M75-79	5:44.73	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Zittau, GER	19.08.2012
M80-84	6:26.56	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Aarhus, DEN	30.07.2017
M85-89	7:29.0	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	15.08.1997
M90-94	8:40.0	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	21.08.2002
M95-99	12:57.7	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	08.08.2007

3000m

M35-39	7:47.16	Zerei Kbrom Mezngi, Stavanger FIK	(86)	Oslo/Bi	01.07.2021
M40-44	8:22.93	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	(78)	Trondheim/St	02.09.2020
M45-49	8:35.38	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Fana	26.06.1986
M50-54	9:08.2	Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	22.08.1990
M55-59	9:24.66	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Ulvik	07.07.1996
M60-64	9:49.74	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Haukås	22.08.2001
M65-69	10:45.10	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Geithus	30.06.2006
M70-74	10:43.13	Ivar Sandø, BFG Bergen LK	(53)	Indre Arna	14.08.2023
M75-79	12:27.81	Knut Austlid, Veldre Friidrett	(31)	Geithus	30.06.2006
M80-84	13:27.17	Henrik Lund Raagaard, Fredrikstad IF	(44)	Lisleby	25.09.2025
M85-89	16:04.6	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	18.06.1997
M90-94	18:36.0	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	19.06.2002
M95-99	26:17.4	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Stjørdal	20.06.2007

5000m

M35-39	13:27.31	Zerei Kbrom Mezngi, Stavanger FIK	(86)	Oslo/Bi	15.06.2023
M40-44	14:21.59	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	(78)	Trondheim/St	01.08.2020
M45-49	14:56.9	Tor Vevle, IL Fri	(40)	Voss	24.08.1985
M50-54	15:40.3	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Knarvik	29.09.1993
M55-59	16:05.46	Kristen Aaby, Sigdal FIK	(61)	Geithus	21.06.2019
M60-64	17:05.37	Kristen Aaby, Sigdal FIK	(61)	Prestfoss	21.09.2022
M65-69	18:25.11	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Indre Arna	15.08.2022
M70-74	18:32.41	Ivar Sandø, BFG Bergen LK	(53)	Indre Arna	05.07.2023
M75-79	21:34.1	Henrik Lund Raagaard, Fredrikstad IF	(44)	Lisleby	23.10.2019
M80-84	24:57.50	Kjell Steinset, Jølster IL	(36)	Odense, DEN	01.07.2016
M85-89	27:37.87	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Ravnanger	22.06.2014
M90-94	32:48.0	Petter Green, IL Stjørdals-Blink	(12)	Levanger	05.09.2002

10000m

M35-39	27:41.44	Zerei Kbrom Mezngi, Stavanger FIK	(86)	London, GBR	20.05.2023
M40-44	29:28.35	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	(78)	Fana	20.09.2020
M45-49	31:31.01	Paul Dahl, Hadeland FIK	(44)	Oslo/Bi	18.07.1989
M50-54	32:27.1	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Ulvik	19.09.1993
M55-59	33:44.21	Kristen Aaby, Sigdal FIK	(61)	Geithus	23.06.2019
M60-64	35:53.5	Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Fana	19.09.2001
M65-69	38:44.07	Svein Arne Sølvberg, Oppegård IL	(48)	Moss	30.06.2013
M70-74	40:57.2	Gudmund Straume, Drangedal IL	(18)	Larvik/Lo	02.07.1989
M75-79	46:00.90	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	San Sebastian, ESP	28.08.2005
M80-84	55:42.12	Ingolf Hådem, NTNUI	(29)	Huddinge, SWE	28.06.2009

80m hekk / hurdles 76.2 cm

M70-74	14.24	+1,0	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Århus, DEN	01.07.2007
M75-79	15.25	-0,7	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Florø	15.08.2010
M80-84	20.05	+0,1	Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Bismo	12.08.1995

80m hekk / hurdles 68.6 cm

M80-84	15.99	+0,6	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Moss	14.09.2025
M85-89	20.06	+1,1	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	24.08.2019
	20.0	-2,1	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	31.08.2021

100m hekk / hurdles 91.4 cm

M50-54	15.33	-0,2	Frøde Holt, IF Sturla	(64)	Aarhus, DEN	02.08.2017
M55-59	15.17	-1,9	Frøde Holt, IF Sturla	(64)	Jesolo, ITA	12.09.2019

100m hekk / hurdles 84.0 cm

M60-64	15.94	+1,3	Frøde Holt, IF Sturla	(64)	Kristiansand	29.06.2025
M65-69	18.21	-0,4	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Kristiansand	29.06.1992
	17.7		Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)		.1986

110m hekk / hurdles 106.7 cm

M35-39	15.18	-0,8	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjålve	(61)	Oslo/Bi	14.05.1996
	14.8		Håkon Finland, Førde IL	(42)	Førde	09.08.1978

110m hekk / hurdles 99.1 cm

M35-39	16.39	+1,6	Magnus Dehli Vigeland, Oslostudentenes IK	(78)	Finnfjordbotn	28.06.2015
M40-44	15.82	+1,62	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Oslo/Bi	09.08.1986
	15.6	+0,42	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Trondheim/Le	30.07.1988
M45-49	16.84		Audun Hopland, Asker SK	(52)	Oslo/St	08.08.1998
	16.4	-3,6	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Kristiansand	11.08.1990

200m hekk / hurdles 68.6 cm

M80-84	36.84	-1,2	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Stjørdal	22.06.2024
M85-89	52.31	-3,0	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Tampere, FIN	05.07.2022

300m hekk / hurdles 76.2 cm

M60-64	46.61		Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Melbourne, AUS	01.12.1987
M65-69	50.01		Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Miyazaki, JPN	13.10.1993
M70-74	54.99		Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Bjørkelangen	09.08.1992
M75-79	57.69		Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Lillehammer	16.08.1997

300m hekk / hurdles 68.6 cm

M70-74	53.01		Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ravnanger	26.06.2005
M75-79	55.98		Erik Wagner-Larsen, IL Gular	(44)	Jesolo, ITA	07.09.2019
M80-84	67.30		Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Carolina, PUR	05.07.2003

400m hekk / hurdles 91.4 cm

M35-39	54.48		Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Bodø	04.07.1980
	54.2		Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Raufoss	30.05.1982
M40-44	55.74		Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Lillehammer	11.06.1988
	55.4		Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Raufoss	05.10.1985
M45-49	58.58		Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Byrkjelo	11.08.1991
	58.1		Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Kristiansand	12.08.1990

400m hekk / hurdles 84.0 cm

M50-54	59.26		Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Strasbourg, FRA	14.07.1982
M55-59	66.98		Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Pori, FIN	01.08.1987

2000m hinder / steeplechase 76.2 cm

M60-64	7:01.22		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Jyväskylä, FIN	15.07.2000
M65-69	7:47.24		Gunnar Gaulen, FIL AKS-77	(41)	Misano, ITA	15.09.2007
M70-74	8:28.48		Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Århus, DEN	01.08.2004
M75-79	10:19.54		Aksel Røste, IL Runar	(35)	Sacramento, USA	17.07.2011

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm

M35-39	8:34.56		Tom Erling Kårbø, Stord IL	(89)	Brüssel, BEL	25.05.2024
M40-44	9:18.2		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	06.09.1980
M45-49	9:16.1		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Ørsta	02.09.1984
M50-54	9:38.6		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Steinkjer	10.06.1989
M55-59	10:28.18		Nils Undersåker, Inderøy IL	(39)	Leirvik	06.08.1994

3000m kappgang / Race Walk

M35-39	11:18.45	Erik Tysse, IL Norna Salhus	(80)	Fana	28.05.2015
M40-44	12:16.1	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Fana	25.09.1990
M45-49	13:44.0	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Fana	27.09.1994
M50-54	14:08.74	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Knarvik	01.10.2011
M55-59	14:28.2	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Bergen/Sk	30.08.1978
M60-64	15:02.0	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Venezia, ITA	06.09.2019
M65-69	15:34.0	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Fana	09.09.1987
M70-74	17:59.0	Torkjell Spigseth, Sarpsborg IL	(44)	Lisleby	21.09.2015
M75-79	20:47.9	Jan Rolstad, TIF Viking	(50)	Laksevåg	12.05.2025
M80-84	19:03.1	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Nykirke	26.09.1987
M85-89	24:21.0	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Horten	12.09.1992
M90-94					
M95-99	30:57.0	Harald Meinhardt, Costatrimmen	(16)	Drammen	26.08.2011

5000m kappgang / Race Walk

M35-39	19:15.33	Erik Tysse, IL Norna Salhus	(80)	Ravnanger	29.07.2016
M40-44	21:05.9	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Oslo/Bi	30.09.1945
M45-49	22:16.0	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Lisleby	11.06.1995
M50-54	23:59.4	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Steinkjer	02.07.1999
M55-59	24:46.1	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Göteborg, SWE	09.08.1977
M60-64	25:00.34	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Venezia, ITA	06.09.2019
M65-69	26:29.2	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Budapest, HUN	02.07.1990
M70-74	27:53.60	Oddvar Sandvik, IL Frogg	(17)	Verona, ITA	26.06.1988
M75-79	32:13.93	Torkjell Spigseth, Sarpsborg IL	(44)	Geithus	21.06.2019
M80-84	33:13.73	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Melbourne, AUS	04.12.1987
M85-89	39:56.1	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Bergen/Sk	15.08.1992

10000m kappgang / Race Walk

M35-39	41:02.69	Trond Nymark, T&IF Viking	(76)	Fana	25.05.2011
M40-44	42:41.2	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Oslo/Bi	30.09.1945
M45-49	45:47.4	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Ågotnes	13.06.1994
M50-54	49:32.3	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Indre Arna	04.06.2011
M55-59	53:00.0	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Fana	10.06.1977
M60-64	52:41.33	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Os	26.10.2019
M65-69	56:08.0	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Bergen/Sk	29.08.1987
M70-74	59:31.0	Oddvar Sandvik, IL Frogg	(17)	Bergen/Sk	29.08.1987
M75-79	75:09.00	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking	(43)	Borås, SWE	08.07.2018
M80-84	69:13.0	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Frederiksberg, DEN	04.06.1988

15000m kappgang / Race Walk

M35-39	1:08:51.0	Erling Andersen, Søfteland T&IL	(60)	Fana	22.05.1999
M40-44	1:04:54.0	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Oslo/Bi	30.09.1945
M45-49	1:11:28.0	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Bergen/Sk	07.05.1994
M50-54	1:17:23.3	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Ulvik	18.06.1999
M55-59	1:28:59.0	Arthur Lillefosse, T&IF Viking	(44)	Kristiansand	18.08.2000
M60-64	1:34:39.6	Arthur Lillefosse, T&IF Viking	(44)	Fana	02.07.2004

20000m kappgang / Race Walk

M35-39	1:33:08.9	Per Ola Sverre, Oslo GK	(46)	Fana	11.05.1985
M40-44	1:30:46.6	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Fana	26.05.1990
M45-49	1:35:24.1	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Bergen/Sk	07.05.1994
M50-54	1:42:25.2	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Ulvik	18.06.1999
M55-59	2:01:16.0	Arthur Lillefosse, T&IF Viking	(44)	Kristiansand	18.08.2000
M60-64	2:07:37.7	Arthur Lillefosse, T&IF Viking	(44)	Fana	02.07.2004

25000m kappgang / Race Walk

M35-39	2:01:29.6	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Söderhamn, SWE	27.10.1940
M40-44	2:02:36.0	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Bergen/Sk	29.09.1946

30000m kappgang / Race Walk

M35-39	2:42:54.0	Rolf Jenssen, T&IF Viking	(36)	Fana	08.11.1975
M40-44	2:43:16.0	Rolf Jenssen, T&IF Viking	(36)	Fana	17.09.1977

35000m kappgang / Race Walk

M40-44	3:13:21.0	Rolf Jenssen, T&IF Viking	(36)	Fana	17.09.1977
--------	-----------	---------------------------	------	------	------------

50000m kappgang / Race Walk

M35-39	4:41:18.0	Rolf Jenssen, T&IF Viking	(36)	Fana	08.11.1975
M40-44	4:53:08.0	Rolf Jenssen, T&IF Viking	(36)	Fana	17.09.1977

3 km kappgang / Race Walk

M35-39	12:06	Erik Tysse, IL Norna Salhus	(80)	Bergen/Lunegårdsvann	13.06.2015
M40-44	13:08	Erling Andersen, Søfteland T&IL	(60)	Klokkarvik	27.05.1990
M45-49	13:34	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Søfteland	11.09.1994
M50-54	14:20	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Søfteland	06.09.2009
M55-59	15:29	Harald Persson, Trondheim GK	(25)	Trondheim/Lade	12.04.1980
M60-64	15:03	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Podebrady, CZE	06.04.2019
M65-69	17:26	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking	(43)	Søfteland	06.09.2009
M70-74	17:42	Einar O. Tobiassen, Kristiansand GK	(14)	Vågsbygd	17.04.1985
M75-79	21:55	Kaare Hammer, Oslo GK	(18)	Oslo/Trasop	27.05.1993
M80-84	19:05	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Nykirke	14.05.1985

5 km kappgang / Race Walk

M35-39	20:08	Erik Tysse, IL Norna Salhus	(80)	Bergen	13.08.2015
M40-44	21:46	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Søfteland	27.05.1990
M45-49	21:53	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Klokkarvik	31.08.1995
M50-54	23:56	Harald Persson, Trondheim GK	(25)	Trondheim/Lea	25.08.1977
M55-59	24:37	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Søfteland	15.08.1978
M60-64	25:18	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Podebrady, CZE	06.04.2019
M65-69	26:40	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Søfteland	04.09.1988
M70-74	28:25	Einar O. Tobiassen, Kristiansand GK	(14)	Vågsbygd	.06.1985
M75-79	33:38	Einar Søfteland, Søfteland T&IL	(30)	Søfteland	10.04.2005
M80-84	33:34	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Fredrikstad/Bjørndalen	21.09.1988

10 km kappgang / Race Walk

M35-39	40:23	Erik Tysse, IL Norna Salhus	(80)	Vallensbæk, DEN	02.05.2015
M40-44	43:29	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Storetveit	08.04.1992
M45-49	46:07	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Oslo/Torshovparken	08.06.1952
M50-54	47:53	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Oslo/Sankt Hanshaugen	05.10.1955
M55-59	51:05	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Søfteland	22.06.1976
M60-64	50:55	Oddvar Sandvik, IL Frogg	(17)	Vretstorp, SWE	10.09.1977
M65-69	55:48	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Gimo, SWE	11.07.1987
M70-74	58:46	Oddvar Sandvik, IL Frogg	(17)	Gimo, SWE	11.07.1987
M75-79	70:47	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Larvik	09.08.1981
M80-84	66:46	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Trondheim/Dravoll	05.07.1986

15 km kappgang / Race Walk

M35-39	1:00:37	Erik Tysse, IL Norna Salhus	(80)	Vallensbæk, DEN	02.05.2015
M40-44	1:07:35	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Kyrksæterøra	03.08.1990
M45-49	1:12:11	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Kalandseidet/Haugland	30.06.1994
M50-54	1:12:42	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Bergen/Lille Lunegårdsvann	14.10.1956
M55-59	1:24:32	Arild Fotland, Søfteland T&IL	(59)	Kalandseidet/Haugland	01.06.2014
M60-64	1:22:30	Einar O. Tobiassen, Kristiansand GK	(14)	Vågsbygd	28.08.1974
M65-69	1:33:51	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking	(43)	Os/Ulven	26.04.2009
M70-74	1:40:09	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking	(43)	Os/Ulven	21.04.2013

20 km kappgang / Race Walk

M35-39	1:20:52	Erik Tysse, IL Norna Salhus	(80)	Vallensbæk, DEN	02.05.2015
M40-44	1:31:22	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Kyrksæterøra	03.08.1990
M45-49	1:35:37	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Kalandseidet/Haugland	30.06.1994
M50-54	1:43:01	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	København, DEN	25.09.1955
M55-59	1:45:49	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Viareggio, ITA	15.09.1978
M60-64	1:46:40	Oddvar Sandvik, IL Frogg	(17)	Viareggio, ITA	15.09.1978
M65-69	2:01:25	Håkon Foss Nilsen, T&IF Viking	(21)	Budapest, HUN	06.07.1990
M70-74	1:58:38	Oddvar Sandvik, IL Frogg	(17)	Verona, ITA	01.07.1988
M75-79	2:13:13	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	San Juan, PR	.09.1983
M80-84	2:25:06	Sigurd Tørmoe, Nykirke IF	(05)	Melbourne, AUS	29.11.1987

30 km kappgang / Race Walk

M35-39	2:13:07	Trond Nymark, T&IF Viking	(76)	London, GBR	11.08.2012
M40-44	2:31:55	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Sandvika	01.08.1946
M45-49	2:33:53	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Oslo/Ekeberg	30.06.1951
M50-54	2:47:19	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Oslo/Ekeberg	07.10.1956
M55-59	3:08:51	Rolf Jenssen, T&IF Viking	(36)	Upice, CZE	29.05.1993
M60-64	3:23:12	Arthur Lillefosse, T&IF Viking	(44)	Algarve, POR	15.05.2005
M65-69	3:22:46	Arvid Bjørsvik, T&IF Viking	(43)	Thonville, FRA	13.05.2011

35 km kappgang / Race Walk

M35-39	2:35:04	Trond Nymark, T&IF Viking	(76)	London, GBR	11.08.2012
M40-44	2:58:29	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Sandvika	01.08.1946
M45-49	3:13:14	Rolf Jenssen, T&IF Viking	(36)	Bergen/Årstad (Haukeland)	17.10.1981
M50-54	3:26:58	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Säffle, SWE	21.05.1957

50 km kappgang / Race Walk

M35-39	3:48:37	Trond Nymark, T&IF Viking	(76)	London, GBR	11.08.2012
M40-44	4:12:37	Kjell Tysse, Søfteland T&IL	(49)	Kyrksæterøra	05.08.1990
M45-49	4:41:51	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Podebrady, CZE	24.08.1952
M50-54	4:45:59	Edgar Bruun, IL Frogg	(05)	Velje, DEN	08.09.1957
M55-59	5:19:32	Harald Hoffengh, Oslo GK	(95)	Oslo/Jordal	25.06.1950
M60-64	6:13:48	(Karl) Arthur Andersen, Moss IL	(89)	Oslo/Jordal	25.06.1950

100 km kappgang / Race Walk

M35-39	10:54:22	Rolf Jenssen, T&IF Viking	(36)	Lugano, SUI	21.10.1974
--------	----------	---------------------------	------	-------------	------------

Høyde / High Jump

M35-39	2.05	Per Kristian Vik, Os TF	(47)	Fana	19.06.1983
M40-44	1.99	Per Kristian Vik, Os TF	(47)	Garmertingen, GER	16.06.1987
M45-49	1.90	Per Kristian Vik, Os TF	(47)	Kristiansand	29.06.1992
M50-54	1.80	Bjarte Holmeide, Tingvoll FIK	(44)	Torvikbukt	03.08.1997
	1.80	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Tønsberg	05.08.2004
M55-59	1.76	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Larvik	31.05.2006
M60-64	1.68	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Tønsberg	24.09.2011
M65-69	1.61	Ulf Tudem, Sandefjord T&IF	(51)	Larvik/Lo	03.08.2018
M70-74	1.58	Ulf Tudem, Tønsberg FIK	(51)	Askim	07.05.2022
M75-79	1.42	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Riccione, ITA	09.09.2007
M80-84	1.31	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Bismo	04.08.2001
M85-89	1.19	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Geithus	01.07.2006
M90-94	1.05	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Sacramento, USA	11.07.2011

Stav / Pole Vault

M35-39	4.87	Alexander Grelland, Spydeberg IL	(66)	Lyngby, DEN	11.05.2003
M40-44	4.77	Alexander Grelland, Spydeberg IL	(66)	København, DEN	10.06.2006
M45-49	3.90	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Buffalo, USA	14.07.1995
M50-54	3.56	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Leirvik	03.06.2020
M55-59	3.25	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Leirvik	16.09.2024
M60-64	3.10	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Huddinge, SWE	28.06.1998
M65-69	2.92	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	04.08.2002
M70-74	2.82	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ravnanger	15.06.2007
M75-79	2.85	Ole Kristian Skaug, Moss IL	(43)	Stjørdal	24.08.2018
M80-84	2.40	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Málaga, ESP	12.09.2018
M85-89	1.90	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tampere, FIN	06.07.2022

Lengde / Long Jump

M35-39	7.49	+2,0	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Øvre Årdal	26.08.1984
M40-44	6.95		Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	24.06.1988
M45-49	6.71	+1,7	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	25.06.1996
M50-54	6.63	+1,3	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Lillehammer	15.08.1997
M55-59	5.94	+1,3	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	31.08.2019
M60-64	5.61	+0,0	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Larvik/Lo	24.08.2025
M65-69	5.32		Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Byrkjelo	24.08.1986
M70-74	4.98	-1,5	Gudmund Skrivervik, Hornindal IL	(21)	Turku, FIN	25.07.1991
M75-79	4.27	+0,8	Gudmund Skrivervik, Hornindal IL	(21)	Malmö, SWE	26.07.1996
M80-84	3.90		Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Bismo	03.08.2001
M85-89	3.77	+1,6	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Poznan, POL	23.07.2006
M90-94	2.78	+0,0	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Sacramento, USA	08.07.2011

Tresteg / Triple Jump

M35-39	15.52	+1,0	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Oslo/Bi	21.07.1982
M40-44	14.84	+1,0	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Tønsberg	13.05.1989
M45-49	13.22		Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Larvik/Lo	15.06.1982
M50-54	13.50	+1,4	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	31.05.1997
M55-59	12.30		Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Brighton, GBR	20.08.1984
M60-64	12.01		Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Melbourne, AUS	05.12.1987
M65-69	11.11	+1,0	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Geithus	25.06.2023
M70-74	10.77	+1,0	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Cámara de Lobos, POR	19.10.2025
M75-79	9.48		Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Budapest, HUN	04.07.1990
M80-84	8.36	+0,2	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Stjørdal	13.06.2024
M85-89	6.73	+0,0	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Knarvik	02.10.2016
M90-94	5.01	+1,9	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Kristiansand	29.06.2025

Kule / Shot Put 7.26 kg

M35-39	19.29		Bjørn Bang Andersen, IL i BUL	(37)	Stavanger/St	12.08.1972
M40-44	18.39		Jan Sagedal, IK Tjalve	(60)	Steinkjer	13.08.2000
M45-49	17.46		Bjørn Bang Andersen, IL i BUL	(37)	Meisingset	03.07.1982

Kule / Shot Put 6.0 kg

M50-54	17.16	Bjørn Bang Andersen, IF Urædd	(37)	Ålesund	09.08.1987
M55-59	14.70	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	29.04.2023

Kule / Shot Put 5.0 kg

M60-64	15.53	Knut Olav Bjorvatn, Tvedestrand T&IF	(61)	Kristiansand	22.07.2021
M65-69	14.50	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Perth, AUS	29.10.2016

Kule / Shot Put 4.0 kg

M70-74	15.16	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Borås, SWE	07.07.2018
M75-79	13.78	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Geithus	24.06.2023
M80-84	10.60	Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Rolvstrud	23.09.1998
M85-89	9.30	Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Moss	17.09.2003
M90-94	7.33	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Heggedal/Gj	08.05.2003

Kule / Shot Put 3.0 kg

M80-84	12.18	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Geithus	12.08.2016
M85-89	10.14	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Geithus	30.06.2006
M90-94	8.88	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Sacramento, USA	08.07.2011
M95-99	6.28	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Tønsberg	15.08.2008

Diskos / Discus Throw 2.0 kg

M35-39	68.50	Knut Hjeltne, IL Gular	(51)	Salinas, USA	12.04.1986
M40-44	64.22	Svein Inge Valvik, IK Tjalve	(56)	Haugesund	21.06.1996
M45-49	62.52	Knut Hjeltne, Bergen FIK	(51)	Modesto, USA	10.05.1997
M50-54	54.40	Svein Inge Valvik, Urædd Friidrett	(56)	Porsgrunn/Kj	27.09.2009
M55-59	48.15	Svein Inge Valvik, IK Tjalve	(56)	Spikkestad	15.10.2011

Diskos / Discus Throw 1.5 kg

M50-54	56.48	Bjørn Terje Pay, IL ROS	(74)	Ballerup, DEN	30.05.2025
M55-59	47.90	Leif Gundersrud, IL Tyrving	(34)	Oslo/So	28.05.1989

Diskos / Discus Throw 1.0 kg

M60-64	54.20	Stein Haugen, Oslo Politis IL	(33)	Heggedal/Gj	02.09.1995
M65-69	51.44	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Åremark	24.09.2016
M70-74	47.70	Olav Reppen, Brønnøysund IL	(11)	Brønnøysund	11.09.1982
M75-79	42.38	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Pescara, ITA	26.09.2023
M80-84	32.01	Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Oslo/So	05.09.1998
M85-89	26.88	Herman Henriksen, GTI	(37)	Tromsø	20.08.2022
M90-94	21.32	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Sacramento, USA	09.07.2011
M95-99	13.32	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/La	02.05.2009

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg

M35-39	77.70	Eivind Prestegård Henriksen, IK Tjalve	(90)	Tokyo, JPN	15.09.2025
M40-44	62.52	Magne Føleide, Florø T&IF	(37)	Florø	21.09.1977
M45-49	58.96	Magne Føleide, Florø T&IF	(37)	Florø	18.08.1982

Slegge / Hammer Throw 6.0 kg

M50-54	62.16	Arne Lothe, IL Gular	(38)	Bergen/Sk	15.04.1989
M55-59	59.76	Arne Lothe, IL Gular	(38)	Sandane	28.08.1993

Slegge / Hammer Throw 5.0 kg

M60-64	63.32	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Ljubljana, SLO	28.07.2008
M65-69	60.65	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Tønsberg	23.07.2013

Slegge / Hammer Throw 4.0 kg

M70-74	57.42	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Løten	18.05.2019
M75-79	52.22	Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Tønsberg	29.04.2023
M80-84	34.48	Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Tønsberg	25.04.1998
M85-89	27.90	Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Moss	17.09.2003
M90-94	19.06	Olav O. Reigstad, Osterøy IL	(12)	Knarvik	24.05.2003
M95-99	14.09	Olav O. Reigstad, Osterøy IL	(12)	Hatland	29.06.2007

Slegge / Hammer Throw 3.0 kg

M80-84	38.44	Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Heggedal/Ka	19.05.2011
M85-89	31.66	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	13.04.2019
M90-94	25.11	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Sandefjord	10.05.2024
M95-99	15.50	Olav O. Reigstad, Osterøy IL	(12)	Hatland	27.08.2007

Spyd / Javelin Throw 800 g

M35-39	77.52		Ronny Nilsen, IL Norna-Salhus	(71)	Asker	04.06.2006
	82.54	***	Terje Thorslund, Nittedal IL	(45)	Bodø	04.07.1980
M40-44	63.78		Narve Hoff, Ålesund FIK	(57)	Ålesund	28.08.1999
	67.34	***	Harald Lorentzen, Byåsen IL	(44)	Trondheim/Le	09.09.1985
M45-49	61.91		Dag Inge Hansen, Herkules Friidrett	(69)	Larvik/Lo	24.05.2017
M50-54	60.68		Pål Berntsen, Minerva IS	(60)	Lillestrøm	07.09.2011
M55-59	51.38		Egil Danielsen, Romedal IL	(33)	Ski	12.06.1988
	55.16	***	Hans Øverland, Høybråten & Stovner IL	(24)	Helsinki, FIN	10.08.1980
*** - Gammel spydtype / Pre-1986 implement						

Spyd / Javelin Throw 700 g

M50-54	61.75		Pål Berntsen, Minerva IS	(60)	Lillestrøm	14.09.2011
M55-59	54.94		Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Málaga, ESP	12.09.2018

Spyd / Javelin Throw 600 g

M60-64	51.24		Marius Gannsen, GTI	(64)	Stavanger/St	07.09.2024
	54.90	***	Hans Øverland, Høybråten & Stovner IL	(24)	Helsingborg, SWE	04.08.1985
M65-69	46.92		Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Oslo/Bi	05.09.2002
M70-74	35.75		Reidar Dahl, Ski IL	(48)	Ski	05.09.2018
	40.28	***	Bjarne Bryntesen, IF Sturla	(12)	Spikkestad	19.09.1982
M75-79	33.61		Reidar Dahl, Ski IL	(48)	Ski	02.05.2023
M80-84	24.82		Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Byrkjelo	02.06.2004
	27.58	***	Olav Nyvoll, Hannevikas IL	(16)	Tønsberg	11.08.1996
M85-89	22.12		Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	29.05.1999

*** - Gammel spydtype / Pre-1999 implement

Spyd / Javelin Throw 500 g

M70-74	43.04		Gunnar Helstad, Veldre Friidrett	(47)	Stjørdal	26.08.2018
M75-79	36.86		Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	San Sebastian, SPA	19.03.2013

Spyd / Javelin Throw 400 g

M80-84	34.28		Olav Egeland, IK Tjalve	(45)	Kristiansand	29.06.2025
M85-89	29.57		Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Poznan, POL	27.07.2006
M90-94	22.88		Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Sacramento, USA	11.07.2011
M95-99	11.90		Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/Tr	18.06.2008
M100-104						
M105-109	2.53		Alf Odd Dehlin Eriksen, Bækkelagets SK	(18)	Oslo/St	22.08.2023

Vektkast / Weight Throw 15.88 kg

M35-39	18.15		Anders Halvorsen, IL Norna-Salhus	(69)	Newark, USA	19.09.2004
M40-44	17.67		Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Moss	23.08.2009
M45-49	17.12		Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	06.10.2012

Vektkast / Weight Throw 11.34 kg

M50-54	21.57		Arild Busterud, Løten IL	(48)	Gateshead, GBR	06.08.1999
M55-59	21.29		Arild Busterud, Løten IL	(48)	Århus, DEN	22.07.2004

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg

M60-64	24.20		Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Ljubljana, SLO	25.07.2008
M65-69	22.10		Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Vénissieux, FRA	05.08.2015

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg

M70-74	23.15		Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Málaga, ESP	11.09.2018
M75-79	20.93		Arild Busterud, Løten Friidrett	(48)	Geithus	25.06.2023

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg

M80-84	15.94		Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Heggedal/Gj	23.06.1998
M85-89	14.83		Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Århus, DEN	31.07.2004
M90-94	10.82		Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Heggedal/Gj	26.05.2003
M95-99	6.31		Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Tønsberg	17.08.2008

4x100m stafett / Relay

M35-39	46.87	FIK BFG Fana	Fana	23.08.1995
		(Arne Eriksen(53)-Erlend Gjølén(59)-Rune Lyssand(50)-Rune Dolvik(56))		
	46.1	Norge / National Team	Larvik/Lo	08.08.1981
		(Per-Uno Iversen(46)-Jonfinn Aske(45)-Jostein Haraldseid(35)-Ingvar Brekke(46))		
	46.1	Asker og Bærum FIK	Bjørkelangen	16.06.1990
		(Runar Framnes(48)-Tormod Enger(52)-Reidar Halvorsen(48)-Freddie Hørvén(53))		
M40-49	45.53	Norge / National Team	Aarhus, DEN	05.08.2017
		(Trond Lindanger(72)-Øystein Paulsen(77)-Torleiv Hølland(69)-Rune Bråten Liholt(76))		
	48.13	Sandnes IL	Grimstad	01.06.2014
		(Ragnar Jakobsen(1943)-John Sigve Haarr(1950)-Einar Uleberg(1953)-Alf Aabel(1951))		
	47.0	Asker SK	Oslo/St	31.05.1997
		(Runar Framnes(48)-Tormod Enger(52)-Freddie Hørvén(53)-Tom Hejna(55))		
M50-59	48.21	Norge / National Team	Helsingborg, SWE	03.08.1985
		(Tore Hanssen(33)-Svein Berg(34)-Kåre Dalland(35)-Nils Adolf Balto(35))		
	48.0	Norge / National Team	København, DEN	30.07.1983
		()		
	52.16	Kristiansands IF	Kristiansand	12.08.2014
		(Gunnar Bech(1963)-Svend Tore Breilid(1962)-Arly Hauge(1963)-Erling Ytrehus(1964))		
	49.7	Asker SK	Oslo/La	31.05.2003
		(Runar Framnes(48)-Bernt Olav Hedemark(48)-Geir Storeng(44)-Freddie Hørvén(53))		
M60-69	53.31	Norge / National Team	Kristiansand	03.07.1992
		(Helge Idar Andersen(32)-Svein Høilo(27)-Kristian Hegg(25)-Knut Bergesen(30))		
	56.69	Kristiansands IF	Søgne	14.09.2024
		(Knut Wilhelm Svendsen(1963)-Svend Tore Breilid(1962)-Arly Hauge(1963)-Erling Ytrehus(1964))		
M70-79	61.32	Norge / National Team	Cesenatico, ITA	19.09.1998
		(Jakob Rypdal(26)-Harald Aanerud(27)-Svein Høilo(27)-Erik Holø(28))		
	63.06	IL Norodd	Elnesvågen	25.05.2002
		(John Jonassen(31)-Harald Søbstad(32)-Emil Rødsand(27)-Arvid Fjærli(32))		
M80-89	76.99	(1) IL Norodd	Trondheim/St	22.05.2016
		(Gunnar Arne Eckhoff(33)-Torbjørn Garshol(32)-Henry Opland(36)-Arvid Fjærli(32))		

4x400m stafett / Relay

M35-39	3:33.1	Norge / National Team	Larvik/Lo	09.08.1981
		(Jonfinn Aske(45)-Ingvar Brekke(46)-Arild Nilsen(43)-Erik Rynning(45))		
	3:37.3	Heimdal IF	Trondheim/Le	27.06.1987
		(Kåre Sagmyhr(44)-Isak Peter Hårberg(52)-Kristen Kvendset(50)-Steinar Smevoll(48))		
M40-49	3:34.4	Norge / National Team	København, DEN	31.07.1983
		()		
	3:42.80	Byåsen IL	Byrkjelo	23.08.1986
		(Einar Envik(37)-Tor Åge Olsen(43)-Per Johan Jørgensen(40)-Gunnar Staur(43))		
M50-59	3:50.3	Norge / National Team	Larvik/Lo	09.08.1981
		(Petter Kojen(31)-Svein Høilo(27)-Harald Aanerud(27)-Arnfinn Haugland(30))		
	3:58.0	Byåsen IL	Trondheim/Le	27.06.1987
		(Johan Petter Hesselberg(32)-Karl Aune(35)-Aage Antonsen(32)-Einar Envik(37))		
M60-69	4:09.16	Norge / National Team	Kristiansand	03.07.1992
		(Arnfinn Haugland(30)-Svein Høilo(27)-Hilmar Knudsen(31)-Knut Bergesen(30))		
	4:30.7	Veldre IL	Oslo/Tr	15.06.1991
		(Ola Haugen(31)-Johan Østvang(28)-Lars Strand(29)-Knut Austlid(31))		
M70-79	5:27.0	IL Norodd	Oslo/La	31.05.2003
		(Harald Søbstad(32)-John Jonassen(31)-Gunnar Arne Eckhoff(33)-Arvid Fjærli(32))		
M80-89	8:13.83	IL Norodd	Sandnes	25.05.2013
		(Gunnar Arne Eckhoff(33)-Torbjørn Garshol(32)-Emil Rødsand(27)-Arvid Fjærli(32))		

4x1500m stafett / Relay

M35-39	16:36.6	Aksla IL	Nadderud	24.08.1985
		(Kjell Arne Leira(46)-Jan Stave(46)-Arne Opheim(50)-Arnljot Visdal Lande(46))		
M40-49	17:07.9	Aksla IL	Trondheim/Le	27.06.1987
		(Marius Conradi(46)-Jan Stave(46)-Arnljot Visdal Lande(46)-Kjell Arne Leira(46))		
M50-59	18:52.8	Byåsen IL	Brumunddal	20.06.1992
		(Knut Engelbreth Møller(41)-Håkon Skagen(42)-Bjarne Aunli(40)-Magne Johnsen(41))		
M60-69	21:33.5	Veldre IL	Oslo/Tr	15.06.1991
		(Ola Haugen(31)-Johan Østvang(28)-Lars Strand(29)-Knut Austlid(31))		

1000m stafett / Swedish Relay

M35-39	2:05.62	Norge / National Team	Lillehammer	16.08.1997
		(Kåre Strande(61)-Ketil Jarle Kristiansen(60)-Håkon Anmarkrud(60)-Øystein Øvsthus(58))		
	2:07.6	Fjellhug/Vereide IL	Lillehammer	21.08.1983
		(Jan Otto Aa(48)-Steinar Vereide(47)-Magne Tystad(45)-Jonfinn Aske(45))		
M40-49	2:07.31	Norge / National Team	Larvik/Lo	01.07.1989
		(Trond Rosén(49)-Jan Kaashagen(48)-Stein Ohr(48)-Einar Behrns(49))		
	2:10.0	Aksla IL	Ålesund	09.08.1987
		(Joakim Pilskog(33)-Jan Stave(46)-Kjell Arne Leira(46)-Arnljot Visdal Lande(46))		
M50-59	2:17.79	Norge / National Team	Lillehammer	16.08.1997
		(Per Sletholt(46)-Kåre Rabben(45)-Henning Kristiansen(45)-Oddvar Tjelta(43))		
	2:19.79	Byåsen IL	Mo i Rana	21.07.1985
		(Karl Aune(35)-Tore Hanssen(33)-Aage Antonsen(32)-Johan Petter Hesselberg(32))		
M60-69	2:27.24	Norge / National Team	Lillehammer	16.08.1997
		(Helge Idar Andersen(32)-Jostein Haraldseid(35)-Brynjulf Skinlo(35)-Kjell Steinset(36))		
	2:38.4	IL Gular	Ravnanger	25.06.1995
		(Walther Olsen(25)-Håkon Tvedt(33)-Knut Bergesen(30)-Arne Hamarsland(33))		
M70-79	2:51.33	Norge / National Team	Moss	29.06.2013
		(Arne Ueland(34)-Arne Mjelde(42)-Oddvar Tjelta(43)-Ragnar Jakobsen(43))		
	2:52.55	IL Gular	Kristiansand	27.06.2004
		(Trygve Monstad(31)-Knut Bergesen(30)-Håkon Tvedt(33)-Arne Hamarsland(33))		
M80-89	3:38.80	IL Gular	Byrkjelo	10.08.2013
		(Harry Tvedt(33)-Per Einar Sønnensyn(32)-Håkon Tvedt(33)-Arne Hamarsland(33))		