

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - Lengde / Men - Long Jump

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

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

7.49	+2,0	(2)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Øvre Årdal	26.08.1984
7.22	+1,8	(1)	Terje Haugland, Haugesund IL	(44)	Haugesund	11.06.1980
7.06	+0,8	(6)	Einar Sagli, IK Tjalve	(58)	Tønsberg	30.07.1993
6.99		(1)	Magnus Grendal, Trønder-Øst FIK	(55)	Oppdal	17.08.1990
6.95	+1,2	(1)	Stein Tore Klungland, IL i BUL	(58)	Oslo/La	08.06.1993
6.94	+2,0	(m)	Trond Erik Nilsen, Ask Friidrett	(72)	Ski	15.09.2007
6.92	+1,0	(3)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Oslo/Bi	05.06.1996
6.90	-0,34	(1)	Jan Tore Anthonisen, Aurskog-Høland FIL	(49)	Lørenfallet	01.09.1984
6.88		(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Kristiansund	15.05.1993
6.85		(2)	Eugen Haugland, Haugesund IL	(12)	Oslo/Bi	24.07.1947
			(10)			
6.84		(1)	Trygve Stenerud, Ski IL	(19)	Ski	28.08.1954
6.84		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Isfjorden	16.05.1964
6.81	+1,2	(1)	Magnus Kleppe, IL Gular	(65)	Ravnanger	30.06.2000
6.79		(1)	Odd Bergh, SK Freidig	(37)	Trondheim/St	23.06.1972
6.78		(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Beitostølen	13.06.1981
6.77		(2)	Olaf Olafsen, SK Odd	(94)	Skien	22.09.1929
6.75		(3)	John Kristian Johnsen, IL Vestar	(44)	Lillehammer	06.07.1979
6.73		(3)	Ola M. Lørfald, IL Dalebrand	(33)	Stjørdal	24.08.1968
6.73		(1)	Knut Bredholt, Rakkestad IF	(48)	Spydeberg	22.05.1984
6.72	-0,6	(1)	Jan Albrigtsen, IL Stålkameratene	(50)	Mo i Rana	06.07.1986
			(20)			
6.71	-0,7	(6)MS	Ronny Skårdal, Lyngdal IL	(75)	Donetsk, UKR	23.09.2010
6.65		(1)	Martin Bugge Nasset, Haugesund IL	(09)	Odda	04.07.1948
6.65	+1,4	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Florø	27.06.1997
6.65	+1,2	(1)MS	Magnus Dehli Vigeland, Oslostudentenes IK	(78)	Drammen	20.09.2014
6.62	+1,5	(2)	Arne Reigstad, Osterøy IL	(67)	Fana	06.09.2003
6.57		(1)	Arne Fostervold, Bjugn IL	(44)	Larvik/Lo	07.08.1981
6.57	+1,9	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Stjørdal	01.08.2003
6.53		(1)	Arvid Simonsen, Haugesund IL	(42)	Etne	27.09.1980
6.52	+1,8	(3)	Knut Rune Hansen, SK Vidar	(58)	Florø	27.06.1997
6.50		(4)	Bjarne Wirum, Sunndal IL	(38)	Meisingset	07.07.1973
			(30)			
6.50	+0,25	(2)	Ingvald Falch, IL Stein	(51)	Stavanger	23.08.1986
6.50	+0,3	(2)	Terje Grime, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Bismo	11.08.1995
6.49		(2)	Thor Moen, Tønsberg TF	(22)	Tønsberg	11.08.1957
6.49			Joralf E. Nyborg, Skogn IL	(40)	Oppdal	31.08.1975
6.49	+1,84	(2)	Harald Sverre Breivik, Stord T&IL	(49)	Søgne	30.06.1984
6.48		(1)	Kaare Strøm, IK Grane	(15)	Arendal	01.06.1952
6.45		(1)	Frank Ottesen, IL i BUL-Tromsø	(53)	Harstad	18.06.1989
6.44		(1)	Gunnar Trangsrud, IF Tønsbergkameratene	(15)	Sandefjord	22.08.1951
6.43			Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Hønefoss	21.06.1981
6.42	+0,0	(1)	Ivar Bredholt, Rakkestad IF	(45)	Steinkjer	26.07.1981
			(40)			
6.42		(2)	Arild Bredholt, Rakkestad IF	(48)	Spydeberg	14.09.1986
6.41		(m)	Lauritz Løvtad, Oslo Sporveiers IL	(15)	Oslo/Jo	03.07.1950
6.41	+0,27	(-)	Nils Arne Hjelte, Bodø FIK	(54)	Larvik/Lo	30.06.1989
6.41			Geir Moberg, Midtbygden IL	(56)	Tau	25.08.1991
6.41	+0,8	(m)MS	Ove Lindeklev, Sandnes IL	(76)	Indre Arna	26.05.2012
6.40		(3)	Jan A. Gjærsvold, FIG Gjøvik	(23)	Gjøvik	21.09.1958
6.38			Jens J. Smith, IF Tønsbergkameratene	(22)		.1958
6.38		(1)D	Asbjørn Blindheim, Fana IL	(40)	Åstveit	07.09.1975
6.38		(2)	Harald Størdal, IL Jotun	(46)	Lillehammer	20.08.1983
6.38	+1,4	(2)	Jon Olav Bjørhusdal, Sandnes IL	(68)	Sona	24.07.2004
			(50)			
6.37		(1)	Trygve W. Jensen, Odda IL	(45)	Fana	28.07.1984
6.37	+2,0	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Fagernes	06.07.1996
6.31			Hans Foosnæs, Beitstad IL	(47)	Stjørdal	05.09.1982
6.31		(2)	Frank Roger Johannessen, Fredrikstad IF	(59)	Moss	08.09.1994
6.30			Haakon W. Tranberg, Kristiansands IF	(17)	Kristiansand	16.06.1952
6.30	+1,0	(1)	Oddvar Kufaa, Strindheim IL	(57)	Overhalla	06.08.1993
6.28		(2)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Larvik/Lo	07.08.1981
6.28		(3)	Bjørn Henriksen, Lambertseter IF	(48)	Fana	28.07.1984
6.27			Martin Barkås, IF Hellas	(09)	Drammen	28.09.1947
6.27		(-)	Erlend Gjøen, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	24.06.1995
			(60)			

6.26	+0,7	(2)	Ivar Hjelstveit, Malvik IL	(43)	Grong	25.08.1979
6.25		(m)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Oslo/La	21.09.1985
6.24			Ragnar Moland, IF Urædd	(44)	Porsgrunn/Kj	09.10.1980
6.23			Ingvald Sandsund, Steinkjer I&FK	(34)	Stjørdal	20.09.1969
6.22		(1)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Sunnalsøra	31.08.1956
6.20		(m)	Erik A. Sæter, Rennebu IL	(12)	Løkken	04.09.1948
6.19			Jon Breistrand, Namsen FIF	(52)		.1988
6.18			Asbjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(59)	Lunderød	21.09.1997
6.17			Arne Tvervaag, Ringerike FIK	(43)	Oslo/Fr	19.09.1982
6.17		(3)	Frank Brissach, Oppdal FIK	(63)	Oslo/St	07.08.1998
			(70)			
6.15			Steinar Fuglestad, Grindheim IL	(46)	Søgne	30.06.1984
6.14			Martin Jensen, Grue IL	(42)	Grue	01.08.1979
6.14			Leif E. Meese, IL Norodd	(44)	Kristiansund	01.09.1979
6.14			Jørn Hermansen, Modum FIK	(46)	Sokna	27.08.1983
6.13			Amund Bjørcke, IF Hellas	(10)	Drammen	28.09.1947
6.13		(1)	Ove Grov, Stord T&IL	(38)	Leirvik	13.09.1975
6.13			Per-Uno Iversen, Teie IF	(46)		.1985
6.12			Geir Moberg, Midtbygden IL	(56)	Tau	28.08.1994
6.11		(m)	Tor (Pedersen) Sandal, Bergen Politis IL	(30)	Trondheim	17.06.1966
6.11	+0,7	(3)	Bengt Sæter, Tynset IF	(43)	Grong	25.08.1979
			(80)			
6.11			Ingvar Mandelid, FIL Vossar	(42)		.1979
6.11			Jan Håvard Graarud, Ski IL	(57)	Ski	12.09.1993
6.09		(m)	Ola Fosnæs, IL Tyrving	(51)	Oslo/Bi	05.09.1987
6.08			Sven Einar Bekkvang, Nordre Trysil IL	(50)	Atna	28.08.1988
6.07			Knut Hånes, Grong IL	(42)	Steinkjer	25.09.1977
6.07	+0,3	(4)	Harald Holstad, Verdal IL	(44)	Grong	25.08.1979
6.06			Jan Henning Nilsen, IL Tyrving	(41)	Sandvika	23.05.1979
6.06	-0,2	(1)	Ole Kristian Landsverk Weber, Krødsherad IL	(79)	Geithus	12.08.2016
6.05		(m)	Jan Amund Ydersbond, Aurskog-Høland FIL	(48)	Hämeenlinnassa, FIN	14.07.1984
6.05		(m)	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Trondheim/Le	22.09.1984
			(90)			
6.03			Fred Roy Huth, Lørenskog FIL	(39)	Ås	01.09.1974
6.03			Johan Tangen, Steinkjer FIK	(56)	Steinkjer	13.09.1992
6.02			Sverre Throndsen, IF Hellas	(98)	Drammen	02.09.1936
6.02			Gunnar Nitter, IL Skjalg	(42)	Ardal	15.06.1980
6.02	+0,0	(1)MS	Pål Jostad, Moelven IL	(84)	Lillehammer	26.09.2021
6.01		(m)	Jonas Solheim, IL Viking, Stavanger	(85)	Stavanger	04.09.1920
6.01		(m)	Håkon Taraldrud, NLHI	(34)		.1969
6.01			Thorbjørn Wahlstrøm, Gjerpen IF	(42)	Seljord	20.08.1977
6.01			Vidar Hågensen, Romedal IL	(42)	Sokna	08.09.1979
6.01			Ove Rygg, Selbu IL	(45)	Lundamo	28.08.1983
			(100)			
6.01		(3)	Arnulf Aa, Hyen IL	(49)	Hyen	16.06.1984
6.00		(1)	Johan Johansen, SK Brann	(98)	Bergen/Br	30.06.1933
6.00		(1)	Knut Rekve, Ålvik IL	(99)	Øystese	02.09.1934
6.00			Ole J. Nilsen, Veldre IL	(45)	Trysil	29.08.1981
6.00		(1)V	Per Liland, IL Gneist	(48)	Knarvik	13.07.1983
6.00		(8)	Lars (Hansen) Rogne, Laksevåg T&IL	(44)	Fana	04.10.1983
6.00		(1)	Harald Hofstad, Verdal IL	(44)	Oslo/Bi	17.08.1980

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

7.27	+1,8	(1)	Jon Oddsson, SK Vidar (ISL)	(58)	Tønsberg	27.05.1995
6.36	+0,7	(m)	Lukas Udelhoven, Søgne IL (BEL)	(67)	Tønsberg	24.05.2003
6.35	+1,1	(m)	Eric Ringdahl, SK Vidar (SWE)	(70)	Ski	02.09.2006
6.32	+0,5	(3)	Adrian Proteasa, IL Tyrving (ROM)	(59)	Oslo/Bi	20.06.1995

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

6.95		(-)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	24.06.1988
6.62		()	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Isfjorden	15.05.1966
6.59		(1)	Trygve W. Jensen, Odda IL	(45)	Odda	28.09.1985
6.46	+0,66	(1)	Jan Tore Anthonisen, Aurskog-Høland FIL	(49)	Larvik/Lo	30.06.1989
6.43		(4)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Oppdal	08.09.1996
6.43	+0,6	(3)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Oslo/St	08.06.1998
6.41			Odd Bergh, Tønsberg TF	(37)		.1977
6.41	+2,0	(-)MS	Ronny Skårdal, Lyngdal IL	(75)	Nittedal	03.09.2015
6.40			Olaf Olafsen, SK Odd	(94)		.1937
6.38	+1,54	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Trondheim/Le	29.07.1988
			(10)			

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

6.34	+0,9	(1)	Jan Albrigtsen, Larvik T&IF	(50)	Byrkjelo	09.08.1991
6.32	+0,0	(6)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Poznan, POL	23.07.2006
6.29			Clas Eika, Fossum IF	(40)	Fossum	29.08.1984
6.28	+1,6	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	13.10.2007
6.24			Arne Johan Svendsen, Kristiansands IF	(38)	Vågsbygd	14.06.1978
6.24	-0,5	(1)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Tønsberg	09.08.1996
6.22		(1)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Sunndal	04.06.1958
6.22	+1,0	(1)	Erlend Gjøen, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	30.06.2000
6.20	+1,1	(1)	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn	23.09.2006
6.19	+1,5	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Steinkjer	02.07.1999
			(20)			
6.18	-1,6	(1)	Magnus Dehli Vigeland, Oslostudentenes IK	(78)	Stjørdal	24.08.2018
6.16			Per-Uno Iversen, Teie IF	(46)	Tjølling	14.06.1986
6.15			Ole Hammer, IL Hållingen	(38)	Stavanger	28.08.1982
6.15	-1,78	(2)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Helsingborg, SWE	02.08.1985
6.14	+1,14	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Oslo/Bi	08.08.1986
6.14		(9)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Brisbane, AUS	12.07.2001
6.12		(2)	Haldor Sæther, Aalesunds IL	(37)	Larvik/Lo	07.08.1981
6.12	+1,4	(2)	Sven Einar Bekkvang, Nordre Trysil IL	(50)	Byrkjelo	09.08.1991
6.11			Per Erik Johansen, Drøbak-Frogn IL	(41)	Drøbak	15.07.1981
6.11			Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	28.06.1987
			(30)			
6.10	+1,6	(4)MS	Anders Høyer Berg, Oslostudentenes IK	(68)	Oslo/Bi	14.07.2011
6.09		(3)	John Kristian Skage, Ask IL	(41)	Larvik/Lo	07.08.1981
6.08		(3)	Arne Fostervold, Bjugn IL	(44)	Trondheim/Le	29.07.1988
6.07		(1)	Kato Bjørnbak, Hemnes IL	(40)	Sandane	27.07.1980
6.07		(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Mo i Rana	20.07.1985
6.07	-0,3	(2)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Bjørkelangen	07.08.1992
6.06		(3)	Jan Woll, Ask IL	(39)	Sandane	27.07.1980
6.06			Harald Sverre Breivik, Lillesand IL	(49)	Kristiansand	.1990
6.05			Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Larvik/Lo	.1986
6.02	+1,6	(3)	Sigmund Støyva, Lista IL	(48)	Byrkjelo	09.08.1991
			(40)			
6.01		(1)	Hans Kristian Pettersen, IL Runar	(32)	Kristiansand	18.07.1976
6.01			Freddy Hørvén, Asker SK	(53)	Oslo/La	25.08.1994
6.00		(1)	Jarmund Breistein, T&IL Hovding	(43)	Hatland	12.06.1983
6.00	+0,3	(-)	Jon Olav Bjørhusdal, Sandnes IL	(68)	Steinkjer	14.06.2008
5.99			Steinar Molland, IL Bjørn	(50)	Florø	16.06.1991
5.97	+1,4	(-)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Ravnanger	30.06.2000
5.97	+1,9	(4)	Terje Grime, Ullensaker-Kisa IL	(59)	Ravnanger	30.06.2000
5.96	+2,0	(2)	Terje Grav, Tomter IL	(38)	Spikkestad	20.08.1978
5.96	-0,8	(1)	Erling Sæther, Namdalseid IL	(41)	Steinkjer	26.07.1981
5.96			Gunnar Nitter, IL Skjalg	(42)	Frøyland	20.06.1982
			(50)			
5.96		(1)	Svein Erik Pedersen, IL Tyrving	(43)	Nadderud	01.10.1984
5.95		(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Göteborg, SWE	12.08.1977
5.94		(2)	Leif Karstein Øye, Ørsta IL	(43)	Lillehammer	20.08.1983
5.93		(m)	Bjarne Bryntesen, IF Hellas	(12)	Drammen	13.09.1952
5.93			Bjarne Wirum, Sunndal IL	(38)	Kristiansund	02.09.1978
5.93			Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Tjølling	11.09.1982
5.93			Arne Tvervaag, Ringerike FIK	(43)	Sokna	27.08.1983
5.92	+0,2	(3)	Frode Langeland, Florø T&IF	(49)	Overhalla	06.08.1993
5.90		(1)	Kåre Dalland, Strandvik IL	(35)	Kristiansand	18.07.1976
5.90		(2)	Idar Magnus Aase, IL Nest	(37)	Ski	04.09.1977
			(60)			
5.89			Nils Adolf Balto, IL Nordlys	(35)	Brønnøysund	
5.89		(1)	Asbjørn Blindheim, Fana IL	(40)	Knarvik	12.06.1982
5.88			Jan Sommersest, Moss IL	(35)	Moss	02.06.1975
5.88		(3)	Vidar Hågensen, Romedal IL	(42)	Lillehammer	20.08.1983
5.87			Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(46)	Bardu	05.09.1981
5.86			Arne Norborg, Lillehammer IF	(42)	Gjøvik	31.08.1986
5.86			Askild Voll, Frisinn SK	(46)	Stavanger	06.09.1986
5.86			Geir Moberg, Midtbygden IL	(56)	Tau	01.09.1996
5.85		(2)	Kristian Staveland, IL Skjalg	(44)	Fana	28.07.1984
5.85			Reidar Halvorsen, Fossum IF	(48)	Oslo/So	21.09.1988
			(70)			
5.85		(3)	Oddvar Kufaa, Strindheim IL	(57)	Oslo/St	07.08.1998
5.84	+2,0	(-)	Kai Andreas Teigen, Hannevikas IL	(50)	Kristiansand	10.08.1990
5.84	+0,2	(4)	Jon Breistrand, Namsen FIF	(52)	Overhalla	06.08.1993
5.83		(1)V	Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Haugesund	08.10.1983
5.82			Kjell Jønnum, Beitstad IL	(45)	Tjølling	14.06.1986
5.81			Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Fana	06.09.1986
5.80			Arild Johansen, Sandnes IL	(48)	Sola	20.08.1988
5.80			Arnulf Aa, Hyen IL	(49)		24.06.1989
5.79		(3)	Hans B. Skaset, Kolbotn IL	(35)	Ski	04.09.1977
5.79	+0,9	(2)	Reidar Øystein Urheim, Jølster IL	(57)	Florø	27.06.1997
			(80)			

5.78		(4)	Rikard Solheim, Fjellhug/Vereide IL	(39)	Sandane	27.07.1980
5.78			Vidkun Haugli, Målselv IL	(39)		.1980
5.78		(2)	Arne Vik, IL Norna-Salhus	(45)	Hatland	06.07.1985
5.78			Ketil Jarle Kristiansen, IK Hind	(60)	Harstad	30.08.2000
5.77			Lars Storhaug, Klepp IL	(35)	Klepp	09.06.1979
5.76			Tor Wilhelm Rovold, Åsen IL	(40)	Løken	09.07.1980
5.75	+0,8	(m)	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Søgne	6.06-04.07.1992
5.72			Ivar Opsahl, Ullensaker/Kisa IL	(47)	Lørenfallet	16.06.1984
5.72	+1,2	(1)MS	Geir Arne Kjønstad, NTNUI	(69)	Trondheim/St	19.09.2010
5.71	+0,1	(1)	Per Olaf Nicolaisen, Horten FIK	(61)	Porsgrunn	11.08.2003
			(90)			
5.70		(1)E	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Bergen/Sk	20.06.1976
5.70		(1)E	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Reed	09.07.1978
5.70			Jan Sjøland, Bardufoss & Omegn IL	(38)		.1979

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

6.09	-0,1	(1)V	Kenneth Hoffmann, Fagernes IL (USA)	(73)	Gjøvik	30.05.2015
------	------	------	-------------------------------------	------	--------	------------

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

6.71	+1,7	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	25.06.1996
6.40	+1,8	(-)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Stjørdal	01.08.2003
6.30	+1,6	(m)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Hønefoss	28.05.2011
6.20	+0,3	(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	02.07.2003
6.19	+1,8	(-)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Bismo	03.08.2001
6.17	+1,5	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	05.07.2009
6.15		(2)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ørsta	20.05.2000
6.14		(1)	Kåre Dalland, IL Gular	(35)	Ask	30.08.1980
6.10		(1)	Hans Kristian Pettersen, IL Runar	(32)	Ski	04.09.1977
6.06			Jan Albrigtsen, Larvik FIK	(50)	Borre	16.08.1995
			(10)			
6.03		(1)	Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Ålesund	07.08.1987
6.00			Clas Eika, Fossum IF	(40)	Oslo/Bi	30.05.1987
5.94	+1,3	(1)	Arne Fostervold, Bjugn IL	(44)	Kristiansand	10.08.1990
5.93	+1,5	(m)	Geir Arne Kjønstad, NTNUI	(69)	Vénissieux, FRA	04.08.2015
5.92			Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	25.09.1982
5.92			Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Durban, RSA	17.07.1997
5.89	+0,8	(m)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Turku, FIN	18.07.1991
5.89			Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Porsgrunn	12.09.1995
5.87	+0,3	(1)	Ingvaldt Sandsund, Steinkjer I&FK	(34)	Steinkjer	26.07.1981
5.87		(-)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Larvik/Lo	30.06.1989
			(20)			
5.86		(2)	Alf Ødven, Sandane T&IL	(35)	Sandane	27.07.1980
5.85	+1,07	(1)	Kåre Rauø, Namsen FIF	(43)	Trondheim/Le	29.07.1988
5.80			Bjørn Langbakke, Oslo Politis IL	(22)	Hønefoss	24.09.1969
5.79	-0,2	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Overhalla	06.08.1993
5.78			Arne Johan Svendsen, Kristiansands IF	(38)	Kristiansand	07.06.1983
5.78		(4)	Haldor Sæther, Aalesunds IL	(37)	København, DEN	29.07.1983
5.77			Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Leirvik	30.05.1981
5.75			Arne Norborg, Lillehammer IF	(42)	Lillehammer	23.08.1987
5.75	+0,1	(1)	Rasmus Sødal Pedersen, GTI	(73)	Geithus	21.06.2019
5.74		(1)	Brynjulf Skinlo, Breim IL	(35)	Hyen	02.08.1981
			(30)			
5.73	-0,1	(2)	Nils Adolf Balto, IL Nordlys	(35)	Steinkjer	26.07.1981
5.72		(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Strasbourg, FRA	18.07.1982
5.70	+1,3	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	29.09.2012
5.69		(1)	Marius Klepp, Lærdal IL	(33)	Balestrand	31.08.1980
5.68			Joar Myhre, IL Trysilgutten	(33)	Trysil	29.08.1981
5.66		(4)	Lars Storhaug, Klepp IL	(35)	Larvik/Lo	07.08.1981
5.65		(1)	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Oslo/Tr	14.06.2000
5.64			Pål Meistad, Leinstrand IL	(57)	Gjøvik	27.08.2005
5.63	+0,0	(2)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Moss	21.08.2009
5.62			Sigurd Haga, Larvik FIK	(39)	Larvik/Lo	24.09.1986
			(40)			
5.62	+0,2	(2)	Magnus Kleppe, Gloppen FIL	(65)	Florø	13.08.2010
5.61	+2,0	(3)	Elling Loftskjær, Strengereid IL	(45)	Kristiansand	10.08.1990
5.60			Lauritz Løvstad, Oslo Sporveiers IL	(15)	Oslo	.1960
5.59			Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Tønsberg	19.08.1985
5.58			Osvald Kvam, Bryne IL	(41)	Bryne	05.09.1989
5.58	-0,1	(2)	Henning Rivedal, IL Syril	(42)	Byrkjelo	09.08.1991
5.57		(2)	Bjarne Henriksen, Mjøndalen IF	(32)	Grong	25.08.1979
5.56		(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Lillehammer	20.08.1983
5.56			Øystein Kringeland, Haugesund IL	(43)	Haugesund	29.09.1988
5.54			Gunnar Nitter, IL Skjalg	(42)	Sola	20.08.1988
			(50)			

5.52	+0,6	(3)	Jostein Myrvang, Larvik T&IF	(46)	Byrkjelo	09.08.1991
5.52	+0,0	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Tønsberg	15.08.2008
5.52	+1,4	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	03.08.2011
5.51	-1,3	(2)	Simen Tømmerraas Aasvestad, Kongsvinger IL	(73)	Førde	25.06.2021
5.48			Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Lørenfallet	25.06.1987
5.48	+0,0	(3)	Rolf Mæhle, Ås IL	(62)	Moss	21.08.2009
5.46		(2)	John Kristian Skage, Ask IL	(41)	Ålesund	07.08.1987
5.46			Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Budapest, HUN	02.07.1990
5.45		(2)	Jan Normann, Kolbotn IL	(32)	Ski	04.09.1977
5.45	+0,5	(1)	Erlend Skraastad, Stadsbygd IL	(75)	Tromsø	19.08.2022
			(60)			
5.44			Tore Sand Ludvigsen, Fossum IF	(30)	Rykkinn	09.06.1979
5.44			Magnor Tunheim, Undheim IL	(43)	Trondheim/Le	29.07.1988
5.44			Svein Erik Pedersen, IL Tyrving	(43)	Haugesund	25.08.1989
5.42			Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Le	.1977
5.42			Harald Tellef Pedersen, Kristiansands IF	(52)	Søgne	25.09.1998
5.41		(3)	Kjell Meum, IL Tyrving	(31)	Grong	25.08.1979
5.41			Jan Sommersest, Moss IL	(35)	Fredrikstad	19.09.1980
5.40	+0,5	(1)MS	Kjell Vidar Norheim, Hattfjelldal IL	(69)	Vik i Helgeland	24.08.2017
5.39		(1)	Ingvald Ytrehus, Svelgen T&IF	(38)	Vik i Sogn	30.07.1983
5.39		(2)	Kato Bjørnbak, Hemnes IL	(40)	Mo i Rana	20.07.1985
			(70)			
5.39	+0,8	(2)	Anders Høyer Berg, Osløstudentenes IK	(68)	Moss	28.06.2013
5.38	+1,6	(3)	Arvid Gaugstad, Tysnes IL	(45)	Fana	14.08.1991
5.38	+1,6	(2)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Askim	28.06.2002
5.38	+1,2	(1)	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Leirvik	06.05.2015
5.37			Harry Solberg, Odda IL	(37)	Odda	30.06.1982
5.37			Arild Mæhlum, Hamar IL	(41)	Trondheim/Le	29.07.1988
5.37			Asbjørn Hildrum, Oslo Politis IL	(44)	Sandnes	05.09.1990
5.36			Kåre Tanum, Brunlanes IL	(31)		18.09.1977
5.35		(1)	Hans H. Hartmann, IL i BUL	(30)	Oppdal	31.08.1975
5.35		(1)	Bjørn Olav Skavern, Brandbu IF	(56)	Brandbu	28.09.2002
			(80)			

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

6.63	+1,3	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Lillehammer	15.08.1997
6.14	+1,1	(3)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Izmir, TUR	25.08.2014
6.09	+1,7	(1)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
6.01	+2,0	(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	09.06.2007
5.96		(1)	Marius Klepp, Lærdal IL	(33)	Lillehammer	20.08.1983
5.88	+1,3	(-)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Kristiansand	25.06.2004
5.82		(1)	Tore Sand Ludvigsen, Fossum IF	(30)	Larvik/Lo	07.08.1981
5.79		(1)	Hermund Høgheim, IL Gular	(32)	Øystese	21.08.1983
5.78	+1,0	(3)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Porto Alegre, BRA	19.10.2013
5.74			Brynjulf Skinlo, Breimsbygda IL	(35)	Florø	12.06.1988
			(10)			
5.65		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Sandane	27.07.1980
5.65		(1)	Kåre Dalland, IL Gular	(35)	Fana	22.05.1985
5.64		(2)V	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Fana	11.09.1985
5.64			Einar Johan Svendgård, Frol IL	(49)	Gjøvik	19.06.1999
5.59		(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	København, DEN	04.06.1988
5.58			Helge Melsæther, IL Molde-Olymp	(41)	Molde	29.09.1992
5.54			Per Thorkildsen, IF Torshaug	(40)	Bjørkelangen	27.08.1994
5.52			Ingvaldt Sandsund, Steinker I&FK	(34)	Steinkjer	15.05.1984
5.50	+0,3	(1)	Frøde Holt, IF Sturla	(64)	Stjørdal	24.08.2018
5.49		(2)	Magnar Olden, Frol IL	(26)	Turku, FIN	15.09.1979
			(20)			
5.48		(m)	Tor Warnes, Malvik IL	(33)	Brighton, GBR	24.08.1984
5.46	+1,6	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Florø	27.06.1997
5.44		(1)	Esten Alfred Guldseth, Vikvarvet IL	(23)	Ski	04.09.1977
5.43	-0,1	(1)	Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Byrkjelo	09.08.1991
5.43	+0,2	(1)	Ragnar Eimhjellen, Gloppen FIL	(43)	Leirvik	05.08.1994
5.43	+1,1	(2)	Elling Loftskjær, Strengereid IL	(45)	Tønsberg	09.08.1996
5.43	-0,2	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Ravnanger	30.06.2000
5.42	+1,0	(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Bjørkelangen	07.08.1992
5.42	-0,2	(-)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Tønsberg	09.08.1996
5.42	+2,0	(1)MS	Kjell Vidar Norheim, Hattfjelldal IL	(69)	Stjørdal	10.08.2019
			(30)			

5.41		(4)	Bjarne Henriksen, Mjøndalen IF	(32)	København, DEN	29.07.1983
5.41	-0,4	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Geithus	30.06.2006
5.40			Ole Broholt, Stovnerkameratene	(32)	Elverum	19.06.1982
5.40			Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Florø	12.06.1988
5.40	+2,0	(2)	Arvid Gaugstad, Tysnes IL	(45)	Florø	27.06.1997
5.40	+0,5		Rolf Rantala, Alta IF	(54)	Alta	12.08.2004
5.39	+1,9	(-)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Ravnanger	15.06.2007
5.38	+1,8	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	22.09.2018
5.37			Arne Hegre, Snåsa IL	(33)	Snåsa	25.08.1984
5.37	-0,6	(1)	Kåre Rauø, Namsen FIF	(43)	Overhalla	06.08.1993
			(40)			
5.36			Svein Osmo, Mo IL	(32)	Brønnøysund	19.06.1982
5.36	+0,9	(1)V	Geir Arne Kjønstad, Byåsen IL	(69)	Steinkjer	08.06.2019
5.33			Knut Huse, IL Molde-Olymp	(36)	Eresfjord	16.08.1986
5.32		(1)	John Broholt, Oppsal IF	(34)	Fana	28.07.1984
5.32			Kai Andreas Teigen, Hannevikas IL	(50)	Vågsbygd	24.08.2000
5.31	+0,4	(2)	Trond Olav Skevik, Steinkjer FIK	(68)	Stjørdal	24.08.2018
5.30		(1)E	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Bergen/Sk	10.09.1972
5.30			Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	30.09.1988
5.27	+0,2	(2)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Moss	28.06.2013
5.25	+0,6	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Kristiansand	05.07.2015
			(50)			
5.24		(1)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Stavanger	29.08.1982
5.24			Tore Hanssen, Byåsen IL	(33)	Trondheim/Le	23.09.1985
5.24	-0,3	(2)	Osvald Kvam, Bryne FIK	(41)	Overhalla	06.08.1993
5.24	+0,0	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/St	10.08.2005
5.22	-0,2	(2)	Arild Mæhlum, Hamar IL	(41)	Byrkjelo	09.08.1991
5.22	+0,3	(3)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Overhalla	06.08.1993
5.21	+0,6	(3)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Moss	28.06.2013
5.20			Sigmund Aarnseth, IL Aasguten	(32)	Flormøra	18.06.1983
5.20		(2)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Mo i Rana	20.07.1985
5.20	+1,8	(m)	Sigmund Støyva, Lista IL	(48)	Vanse	05.08.2000
			(60)			
5.20	-0,7	(3)	Nicolay Landmark, IL Gular	(63)	Geithus	12.08.2016
5.19			Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Sunndalsøra	24.09.1969
5.19		(4)	Roald Monstad, Kragerø IF	(29)	Larvik/Lo	07.08.1981
5.19		(23)	Kato Bjørnbak, Korgen IL	(40)	Budapest, HUN	30.06.1990
5.19			Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Oslo/So	25.06.1994
5.19			Asbjørn Hildrum, Oslo Politis IL	(44)	Oslo/So	25.09.1994
5.18		(2)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Stavanger	29.08.1982
5.18	+1,0	(3)	Håkon Bakken, Hareid IL	(42)	Bjørkelangen	07.08.1992
5.17	+1,1	(1)	Morten Nørjordet, IL Koll	(73)	Geithus	23.06.2023
5.16		(1)	Gunnar Tellevik, Ask IL	(33)	Ask	30.09.1984
			(70)			
5.14		(2)	Atle Øvre-Eide, Eidsvåg IL	(33)	Fana	28.07.1984
5.13			Anton Bøe, Vestre Slidre IL	(35)	Rogne	12.09.1987
5.13	-0,2	(4)	Magnor Tunheim, Undheim IL	(43)	Overhalla	06.08.1993
5.13		(1)	Jan Haugland, Halsakameratene	(52)	Åmnes	22.05.2004
5.12			Ingvald Ytrehus, Svelgen T&IF	(38)		18.06.1989
5.12			Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Frøyland	22.06.1996
5.11			Jens Lønn, Sparbu IL	(32)		14.06.1986
5.10			Erlend Madsen, Målselv IL	(25)		.1975
5.10			Sverre Thy, Gjelleråsen IF	(30)	Oslo/St	29.08.1981
5.10			Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	TrondheimfLe	23.09.1984
			(80)			
5.10			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Lanke	08.10.1984
5.10	+0,6	(m)	Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Lund, SWE	28.07.1990
5.09		(1)	Per Midthjell, Fjellhug/Vereide IL	(32)	Hyen	18.07.1982
5.09		(2)	Per Liland, FIK BFG Fana	(48)	Bjørkelangen	18.06.1998
5.09	+0,7	(5)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Århus, DEN	29.06.2007
5.08			Kåre Tanum, Brunlanes IL	(31)	Brunlanes	08.06.1982
5.08			Johannes Jensen, IL Bygdegutten	(33)	Oslo/Fr	25.05.1983
5.08		(6)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Lillehammer	20.08.1983
5.05		(3)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Ålesund	07.08.1987
5.04		(8)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten	(33)	Lillehammer	20.08.1983
			(90)			
5.04			Thor Gunnar Holt, Larvik T&IF	(53)		.2003
5.03			Georg Karlsen, Torridal IL	(18)	Vågsbygd	24.09.1969
5.03	+0,2	(2)	Snorre Johansen, Bjugn IL	(28)	Steinkjer	26.07.1981
5.03	+1,5	(m)	Simen Tømmeraaas Aasvestad, Kongsvinger IL	(73)	Moss	20.05.2023
5.02		(2)	Håkon B. Larsen, IL Gular	(37)	Haukås	16.09.1989
5.02	+0,5	(m)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Indre Arna	26.05.2012
5.01			Gunnar Solum, Namsen FIF	(29)	Grong	14.06.1980
5.01			Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	05.09.1988
5.01	+1,1	(2)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	28.07.2014
5.00	+0,3	(4)	Tore Sørli, IL i BUL-Tromsø	(47)	Lillehammer	15.08.1997
			(100)			

5.00		(1)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Florø	29.08.1999
5.00	-0,4	(3)	Rune Holme, Florø T&IF	(55)	Tønsberg	15.08.2008

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

5.20		(m)	Kato Bjørnbak, Korgen IL	(40)	Budapest, HUN	07.07.1990
------	--	-----	--------------------------	------	---------------	------------

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

5.94	+1,3	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	31.08.2019
5.89	+1,7	(1)MS	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Tønsberg	01.06.2013
5.84	+1,7	(3)MS	Magnus Grendal, Hommelvik IL	(55)	Sona	10.07.2011
5.81			Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	21.05.2002
5.79			Brynulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Florø	16.06.1991
5.55		(1)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Sandane	27.07.1980
5.52		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Brighton, GBR	21.08.1984
5.42	+1,13	(1)	Tore Sand Ludvigsen, Fossum IF	(30)	Oslo/Bi	08.08.1986
5.42	+0,0	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Drammen	26.08.2011
5.40	-1,2	(7)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	15.08.2010
(10)						
5.36	+0,0	(1)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Geithus	21.06.2019
5.31		(3)	Magnar Olden, Frol IL	(26)	Larvik/Lo	07.08.1981
5.30		(3)	Esten Alfred Guldseth, Vikvarvet IL	(23)	Hannover, GER	31.07.1979
5.29		(3)	Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Ski	04.09.1977
5.27	+0,8	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Ravnanger	30.06.2000
5.25	-0,8	(2)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Odense, DEN	01.07.2016
5.21			Brynulf Oshaug, Mo IL	(26)	Sandnessjøen	04.09.1983
5.21		(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Oslo/St	07.08.1998
5.20	+1,8	(2)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Bjørkelangen	07.08.1992
5.15		(2)	Alf Ødven, Sandane T&IL	(35)	Byrkjelo	09.08.1991
(20)						
5.14			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Ørlandet	19.06.1988
5.13	+0,8	(3)	Gunnar Østby, Sem IF	(37)	Bjørkelangen	07.08.1992
5.10	-1,0	(1)	Arvid Gaugstad, Tysnes IL	(45)	Knarvik	29.09.2001
5.06	+1,5	(2)	Elling Loftskjær, Strengereid IL	(45)	Ravnanger	30.06.2000
5.05	+1,5	(2)	Kåre Rauø, Namsen FIF	(43)	Steinkjer	02.07.1999
5.05	+1,9	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Finnfjordbotn	26.06.2015
5.04	+0,2	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Leirvik	05.08.1994
5.03			Ole Broholt, Stovnerkameratene	(32)	Oslo/Bi	28.05.1988
5.03	+0,0	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Geithus	21.06.2019
5.01	+1,1	(1)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Jørpeland	05.06.2003
(30)						
5.00		(1)D	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	13.09.1975
5.00		(2)	Øistein Stene Foldahl, IL Yrjar	(25)	Sandane	27.07.1980
5.00			Helge Melsæther, IL Molde-Olymp	(41)	Molde	27.05.1996
4.98		(6)	Per Gundersrud, IL Tyrving	(23)	Larvik/Lo	07.08.1981
4.98			Jon Rudolf Fossmark, IL Staal	(35)	Jørpeland	20.08.1991
4.98		(-)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Steinkjer	02.07.1999
4.97		(2)	Jens Lænn, Sparbu IL	(32)	Ålesund	07.08.1987
4.97		(2)	Audun Aasen, Mo IL	(33)	Trondheim/Le	29.07.1988
4.97			Arne Hegre, Snåsa IL	(33)		.1988
4.96		(7)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Larvik/Lo	07.08.1981
(40)						
4.96			Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	27.09.2001
4.95	+0,7	(3)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Overhalla	06.08.1993
4.95	-0,9	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	09.08.1996
4.94			Leif Ajaxson, Siggerud IL	(19)	Drøbak	19.06.1976
4.92	+0,6	(1)	Geir Arne Kjønstad, Byåsen IL	(69)	Stjørdal	21.06.2024
4.89			Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Brekstad	03.07.1991
4.89	-0,1	(3)	Roald Korssjøen, Namsen FIF	(36)	Leirvik	05.08.1994
4.88	+0,2	(2)	Arild Mæhlum, Veldre IL	(41)	Tønsberg	09.08.1996
4.87		(3)	Snorre Johansen, Bjugn IL	(28)	Lillehammer	20.08.1983
4.87	-1,3	(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Hyen	16.08.1992
(50)						
4.86		(2)	Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Fana	28.07.1984
4.86			Bjarne Henriksen, IF Hellas	(32)	Drammen	23.08.1990
4.86			Hans Johan Aarnseth, Vaaler IF	(34)	Rena	23.08.1992
4.85	+0,2	(3)	Trond Sandberg, Kjelsås IL	(63)	Geithus	21.06.2019
4.84		(3)	Kjell Meum, IL Tyrving	(31)	Ålesund	07.08.1987
4.84			Arne Ueland, Sem IF	(34)	Larvik/Lo	03.06.1989
4.84	-0,3	(2)	Rune Holme, Florø T&IF	(55)	Florø	13.08.2010
4.82		(m)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Hannover, GER	30.07.1979
4.81			Kåre Tanum, Larvik FIK	(31)	Larvik/Lo	06.06.1990
4.80	-0,2	(5)	Bjørn Hansen, Strømmen IF	(38)	Overhalla	06.08.1993
(60)						

4.80			John Rolseth, Øverbygda IL	(39)		27.08.1994
4.80	+0,4	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Geithus	26.05.2018
4.79	+0,0	(1)	Ivar Njøs, Leinstrand IL	(65)	Oslo/St	07.05.2024
4.78			Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Ørsta	21.08.1994
4.77	-0,2	(6)	Roger Lorentzen, Vaaler IF	(38)	Overhalla	06.08.1993
4.77	+0,5	(2)	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Stjørdal	21.06.2024
4.76			Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Bryne	24.06.1978
4.76			Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Oslo/La	29.08.1995
4.76			Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Gjøvik	19.06.1999
4.75		(1)	Magne Sævdal, Tertnes IL	(25)	Hatland	12.06.1983
			(70)			
4.75	-1,1	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Haus	07.06.2000
4.75	+0,8	(4)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Ravnanger	24.06.2005
4.73		(5)	Rolf Ulleberg, Oslo IL	(33)	Trondheim/Le	29.07.1988
4.71		(3)	Roald Monstad, Kragerø IF	(29)	Fana	28.07.1984
4.69			Per Gjesdal, Oslo IL	(33)	Oslo/Bi	28.05.1988
4.69	+0,6	(26)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Turku, FIN	23.07.1991
4.69		(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Midsund	28.06.2008
4.69	+2,0	(-)MS	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Hamar	05.08.2018
4.68		(6)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Trondheim/Le	29.07.1988
4.68			Rasmus Lødøen, Hornindal IL	(36)	Hornindal	20.06.1991
			(80)			
4.68	+1,1	(2)	Håkon B. Larsen, IL Gular	(37)	Fana	15.09.1994
4.68	+0,4	(1)	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Moss	21.08.2009
4.68	+0,8	(3)	Kjell Einar Karlsen, Bodø FIK	(66)	Stjørdal	21.06.2024
4.67	+1,4	(-)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Stjørdal	01.08.2003
4.67	+0,0	(1)	Geir Aakvik, IL Norodd	(52)	Tønsberg	15.08.2008
4.66		(1)	Vidar Simmenes, Osterøy IL	(48)	Haukås	05.06.2003
4.65			Bjørn Henden, Larvik FIK	(30)	Sem	13.09.1986
4.65		(1)	Jan Haugland, Åmøy & Grønøy IL	(52)	Åmnes	27.06.2007
4.65	-0,6	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/Bi	31.08.2012
4.64		(2)	Arne Lorentzen, IF Torodd	(22)	Grong	25.08.1979
			(90)			
4.64		(3)	Nils Olav Vestgøte, Namsen FIF	(21)	Grong	25.08.1979
4.64	-1,6	(2)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Geithus	30.06.2006
4.64	+1,1	(1)	Harald Hustad, Steinkjer FIK	(66)	Overhalla	06.07.2024
4.63		(2)	Hans Øverland, Høybråten & Stovner IL	(24)	Oslo/St	21.08.1982
4.63			Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	24.09.1994
4.63	+1,9	(1)	Roald Bjørsvik, IL Fenring	(38)	Voss	15.06.1993
4.63		(1)	Jan Norvald Borgen, Os TF	(46)	Ostereidet	28.08.2001
4.63	+0,4	(-)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Geithus	21.06.2019
4.62			Per Øye, SK Vidar	(30)	Oslo/La	22.09.1985
4.61	+0,5	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Os	28.09.2019
			(100)			
4.60		(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Bjørkelangen	27.08.1994
4.60			Per Thorkildsen, Torshaug IF	(40)	Jessheim	01.06.1996
4.60			Johan Petter Hesselberg, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Le	18.09.1989

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

5.61	+0,0	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Larvik/Lo	24.08.2025
5.50	+0,1	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Malmö, SWE	27.07.1986
5.45			Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Florø	09.09.1995
5.45	+1,2	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	08.06.2007
5.40		(1)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Larvik/Lo	07.08.1981
5.11			Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Oslo/Fr	26.05.1982
5.11		(2)	Esten Alfred Guldseth, Vikvarvet IL	(23)	København, DEN	29.07.1983
5.09		(1)	Kåre Dalland, IL Gular	(35)	Førde	14.09.1997
5.09	-0,2	(1)	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Førde	25.06.2021
5.05			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Inderøy	22.07.1990
			(10)			
5.05	+1,6	(1)V	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Moelv	10.09.2022
5.03	+1,92	(2)	Øistein Stene Foldahl, IL Yrjar	(25)	Trondheim/Le	29.07.1988
5.03	-1,3	(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Askim	28.06.2002
5.02		(-)	Alf Ødven, Gloppen FIL	(35)	Bismo	11.08.1995
5.01	+2,0	(2)	Ivar Njøs, Romerike Friidrett	(65)	Oslo/St	20.05.2025
4.96	+0,0	(1)	Stig Wemundstad, Stadsbygd IL	(57)	Geithus	21.06.2019
4.95	+1,5	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Kristiansand	25.06.2004
4.93	+1,8	(4)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Kristiansand	27.06.1992
4.92		(4)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Fana	28.07.1984
4.91		(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Oslo/St	07.08.1998
			(20)			

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

4.90	+1,7	(3)	Einar Modolf Viken, Hållingen IL	(34)	Bismo	11.08.1995
4.89	+1,0	(1)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Haugesund	08.07.2009
4.88	+1,6	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Huddinge, SWE	27.06.1998
4.87			Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Vennesla	.1987
4.83		(2)	Ketil Solli, IL Molde-Olymp	(23)	Lillehammer	20.08.1983
4.82			John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/So	24.09.1994
4.82	-0,4	(m)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Gjøvik	18.08.2007
4.81		(2)	Ivar Sand, Rissa IL	(12)	Oppdal	31.08.1975
4.81			Hans Johan Aarnseth, Vaaler IF	(34)	Moelv	04.07.1995
4.79	-0,2	(1)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Leirvik	05.08.1994
			(30)			
4.77			Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Klepp	09.06.1979
4.77	+0,5	(7)	Helge Grevskott, SK Freidig	(30)	Turku, FIN	23.07.1991
4.76	+0,0	(2)	Geir Moberg, GTI	(56)	Odense, DEN	01.07.2016
4.73			Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Oslo/Bi	18.09.1993
4.73	+0,9	(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Ulvik	07.07.1996
4.72			Hans Øverland, Høybråten & Stovner IL	(24)		.1985
4.71		(3)	Per Gundersrud, IL Tyrving	(23)	Lillehammer	20.08.1983
4.71	+0,2	(1)	Geir Dahl, Veldre Friidrett	(44)	Brumunddal	01.07.2005
4.68			Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Overhalla	22.06.1982
4.68		(3)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Steinkjer	02.07.1999
			(40)			
4.63			Arne Lorentzen, IF Torodd	(22)	Oslo/St	25.06.1983
4.63	+0,0	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Straumsnes	07.07.2011
4.62		(1)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Florø	29.08.1999
4.62	+1,4	(m)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Gjøvik	18.08.2007
4.62		(2)	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Garmisch Parten., GER	14.07.2008
4.61	+1,1	(2)	Reidar Zapf-Gilje, GTI	(51)	Stavanger/St	14.09.2012
4.60	+0,7	(3)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Geithus	21.06.2019
4.59	+1,2	(8)	Trygve Bratteli, IL Skjalg	(34)	Bismo	11.08.1995
4.58		(1)	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	29.08.1980
4.58			Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	24.09.1994
			(50)			
4.58			Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Sofiemyr	28.08.1997
4.58	+0,5	(2)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Geithus	23.06.2023
4.56			Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/So	23.09.1995
4.55		(m)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Oslo/Bi	05.09.1987
4.55			Jostein Haraldseid, Bækkelaget SK	(35)	Oslo/La	29.08.1995
4.54			Odd Johansen, Sem IF	(29)	Larvik/Lo	06.06.1990
4.52			Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Oslo/So	24.09.1994
4.51			Magne Sævdal, Tertnes IL	(25)	Fana	31.07.1985
4.50	+0,7	(4)	Roald Korssjøen, Namsen FIF	(36)	Florø	27.06.1997
4.49		(1)	Olaf Granås, Askim IF	(12)	Lørenskog	01.09.1973
			(60)			
4.49			Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Oslo/St	05.09.1988
4.49		(1)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Gjøvik	27.08.2005
4.47	+1,7	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Hamar	21.05.2022
4.46	+0,4	(1)MS	Sjur Agdestein, Steinkjer FIK	(56)	Steinkjer	12.05.2016
4.44	+0,4	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	25.10.2004
4.43	-0,5	(2)	Nils Olav Vestgøte, Namsen FIF	(21)	Steinkjer	26.07.1981
4.42			Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	05.10.2002
4.42	+0,8	(2)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Florø	13.08.2010
4.41	-0,1	(1)	Vidar Simmenes, Osterøy IL	(48)	Hatland	05.10.2008
4.41	+0,5	(1)M	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Hamar	21.05.2022
			(70)			
4.40			Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Oslo/Tr	16.06.2004
4.38	+0,0	(2)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Kristiansand	27.06.2025
4.37	+2,0	(-)	Erik Stai, IF Kamp-Vestheim	(15)	Spikkestad	20.08.1978
4.37	+0,4	(1)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Trondheim/Da	30.08.2003
4.36			Jon Rudolf Fossmark, IL Staal	(35)	Tau	07.09.1997
4.35	-1,0	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Malmö, SWE	22.07.1996
4.34		(m)	Gunnar Erdal-Aase, IL i BUL	(18)	Hannover, GER	30.07.1979
4.34			Ivar Stensrud, Oslo IL	(19)	Oslo/Bi	26.09.1981
4.33	+0,0	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	03.10.2017
4.31		(m)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Göteborg, SWE	12.08.1977
			(80)			
4.31		(7)	Rolv Nordahl-Hansen, Ready	(23)	København, DEN	29.07.1983
4.29	+0,8	(4)	Trond Sandberg, Kjelsås IL	(63)	Geithus	23.06.2023
4.28			John Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	01.06.1997
4.28	-0,4	(m)	Jon Besse Fjeld, Søgne IL	(49)	Søgne	23.09.2011
4.26			Gudbrand Moen, IF Sturla	(19)	Drammen	22.06.1981
4.26		(1)V	Osvald Kalland, Osterøy IL	(24)	Hatland	20.08.1987
4.26	+1,0	(7)	Gunnar Tellevik, Ask IL	(33)	Ravnanger	21.09.1996
4.25		(m)	Erling Svennevik, Siggerud IL	(18)	Hannover, GER	30.07.1979
4.25		(2)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Sandane	27.07.1980
4.25		(m)	Arne Bjørn Lunder, Lambertseter IF	(25)	Roma, ITA	23.06.1985
			(90)			

4.25			Kjell Egge, IL Flint	(25)	Borre	17.08.1988
4.25	-1,0	(3)	Arild Mæhlum, Veldre IL	(41)	Askim	28.06.2002
4.24		(3)	Roald Skåre, Skjåk IL	(28)	Byrkjelo	09.08.1991
4.23	+1,2	(m)	John Roger Bjørheim, Kristiansands IF	(34)	Bjørkelangen	27.08.1994
4.23		(3)	Jon Ljøtebø, Vadheim IL	(39)	Florø	29.08.1999
4.23	+1,9	(1)	Svein Fammestad, FIL AKS-77	(48)	Knarvik	11.08.2009
4.21			Ragnar Evjen, Asker og Bærum FIK	(31)	Oslo/So	04.09.1993
4.21	-0,2	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	18.09.2008
4.20			Nils Hellenes, Larvik T&IF	(33)		.1993

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

5.32		(1)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Byrkjelo	24.08.1986
5.00	+1,9	(3)	Stein Tore Klungland, Ullensaker/Kisa IL	(58)	Göteborg, SWE	22.08.2024
4.86		(2)	Esten Alfred Guldseth, Vikarvet IL	(23)	Trondheim/Le	29.07.1988
4.81	+1,3	(1)MS	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	29.06.2012
4.79		(1)	Ivar Sand, Rissa IL	(12)	Viareggio, ITA	14.09.1978
4.79	-1,0	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Bjørkelangen	07.08.1992
4.77	+0,3	(1)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Byrkjelo	09.08.2013
4.76	+0,7	(2)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Byrkjelo	09.08.2013
4.74			Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Lyngdal	05.06.1990
4.61	+1,7	(3)	Øistein Stene Foldahl, IL Yrjar	(25)	Kristiansand	10.08.1990
		(10)				
4.58	+1,9	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Carolina, PUR	02.07.2003
4.57		(m)	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Abingdon, GBR	08.06.2014
4.56		(1)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Lillehammer	20.08.1983
4.56		(m)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Trondheim/Le	05.07.1986
4.54		(1)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Oslo/St	07.08.1998
4.54	-2,7	(m)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Lyngdal	24.06.2014
4.53		(2)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Lillehammer	20.08.1983
4.53			John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	16.08.2004
4.51	-0,4	(1)	Alf Ødven, Gloppen FIL	(35)	Knarvik	20.08.2000
4.51	+0,5	(1)	Haldor Sæther, Ålesund FIK	(37)	Ålesund	08.06.2002
		(20)				
4.51	+1,7	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	03.09.2003
4.49	-1,5	(3)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Lillehammer	15.08.1997
4.48			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Stjørdal	09.07.1995
4.48	-1,6	(4)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Lillehammer	15.08.1997
4.48			Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	12.08.1999
4.47		(4)	Gunnar Erdal-Aase, IL i BUL	(18)	San Juan, PUR	.1983
4.47	+1,10	(2)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Larvik/Lo	30.06.1989
4.43		(m)	Olav Reppen, Brønnøysund IL	(11)	Brønnøysund	14.06.1978
4.43			Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Kongsvinger	18.06.1988
4.43		(1)	Osvald Kalland, Osterøy IL	(24)	Haukås	16.09.1989
		(30)				
4.43		(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Steinkjer	02.07.1999
4.42			Magnar Olden, Frol IL	(26)	Levanger	06.05.1991
4.41			Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Frøyland	17.06.1984
4.40	-0,1	(3)	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Larvik/Lo	07.08.1981
4.40			Gudbrand Moen, IF Sturla	(19)	Drammen	06.08.1984
4.39		(1)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Bismo	03.08.2001
4.39	+0,0	(2)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Florø	13.08.2010
4.36	+1,6	(m)	Reidar Zapf-Gilje, GTI	(51)	Ålgård	11.06.2016
4.35		(m)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Turku, FIN	25.07.1992
4.34		(3)	Helge Isaksen, Årvoll IL	(15)	Lillehammer	20.08.1983
		(40)				
4.32	-1,1	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Geithus	30.06.2006
4.31		(1)	Sigurd Nordbø, Lindås IL	(18)	Hatland	06.07.1985
4.31		(3)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Steinkjer	02.07.1999
4.31	-0,3	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	30.09.2002
4.30	+2,0	(4)	Odd Erstad, Asker og Bærum FIK	(25)	Kristiansand	10.08.1990
4.30			John Broholt, Oslo IL	(34)	Gjøvik	19.06.1999
4.30			Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	09.09.2000
4.30		(m)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Oslo/Bi	10.06.2006
4.29	+0,0	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Potsdam, GER	19.08.2002
4.27		(1)	Magne Sævdal, Tertnes IL	(25)	Voss	16.06.1990
		(50)				
4.23			Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Førde	15.06.2003
4.22	+1,2	(6)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Bismo	03.08.2001
4.22	+0,1	(4)	Svein Edmund Kristiansen, Froland IL	(46)	Byrkjelo	09.08.2013
4.21			Einar Ladehaug, IF Graabein	(14)	Hønefoss	21.06.1981
4.21	-0,9	(2)	Sverre Stenbro, Modum FIK	(24)	Bjørkelangen	07.08.1992
4.20	-0,6	(m)	Jon Besse Fjeld, Søgne IL	(49)	Lyngdal	24.06.2014
4.19		(3)	Ottar Sletten, Bossmo & Ytteren IL	(20)	Oslo/Bi	08.08.1986
4.19	+0,3	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Ålesund	05.09.2016
4.17		(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Namsos	11.08.2012
4.16		(5)	Olaf Granås, Askim IF	(12)	Göteborg, SWE	08.08.1977
		(60)				

4.16			Clas Eika, Fossum IF	(40)	Oslo/Tr	13.06.2005
4.15	+1,4	(5)	Kjell Egge, IL Flint	(25)	Kristiansand	10.08.1990
4.14		(2)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Florø	09.09.2001
4.14	+1,2	(m)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Trondheim/St	10.09.2011
4.10		(1)	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	03.06.1989
4.10		(1)	Årstein Eik, IL Trio	(50)	Husnes	12.09.2015
4.09	+1,1	(m)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Knarvik	24.08.2025
4.08		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	31.08.2005
4.07	-0,3	(1)	Odd Johansen, Tønsberg FIK	(29)	Leirvik	05.08.1994
4.05			Isak Aasum, Kongsvinger IL	(21)	Kongsvinger	03.08.1986
			(70)			
4.05	+0,0	(2)	Geir Dahl, Veldre Friidrett	(44)	Moss	21.08.2009
4.05	+0,0	(1)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Oslo/St	31.05.2010
4.03		(3)	Ole Broholt, Oslo IL	(32)	Oslo/St	07.08.1998
4.02		(1)	Ivar Stensrud, Oslo IL	(19)	Oslo/La	07.06.1984
4.01		(3)	Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Mo i Rana	20.07.1985
4.00		(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Leirvik	01.06.1992
3.99		(1)SV	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Ostereidet	07.08.1983
3.99	+0,0	(1)	Vidar Simmenes, Osterøy IL	(48)	Hatland	02.08.2013
3.98	+1,6	(1)	Leif Gylland, IL Dalebrand	(41)	Levanger	30.06.2007
3.97		(5)	Kristen Setsås, Selbu IL	(16)	Lillehammer	20.08.1983
			(80)			
3.97		(m)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Eugene, USA	27.07.1989
3.97	+0,0	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Haus	14.09.2011
3.95			Lornis Heimdal, Sparbu IL	(19)	Hämeenlinna, FIN	14.07.1984
3.95		(1)	Trygve Johnsen, Kragerø IF	(24)	Kviteseid	30.07.1989
3.95			Torbjørn Nordgård, Grong IL	(25)	Steinkjer	12.09.1992
3.95		(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	13.09.2022
3.93	+1,21	(4)	Rolv Nordahl-Hansen, Oslo IL	(23)	Larvik/Lo	30.06.1989
3.93	+0,3	(3)	Magnor Myklebust, Gloppen FIL	(40)	Moss	21.08.2009
3.92		(1)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Vågsbygd	10.09.2006
3.91	+1,0	(4)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Finnfjordbotn	26.06.2015
			(90)			
3.90			Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Kristiansund	28.09.2000

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

4.98	-1,5	(1)	Gudmund Skrivervik, Hornindal IL	(21)	Turku, FIN	25.07.1991
4.54	+0,2	(3)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Malmö, SWE	29.07.1986
4.54		(1)	Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Ålesund	07.08.1987
4.48		(1)	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Brighton, GBR	21.08.1984
4.46		(1)	Tormod Resell, Løkken IF	(07)	Viareggio, ITA	14.09.1978
4.46		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Oslo/St	07.08.1998
4.46	+1,2	(m)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Ålgård	17.06.2017
4.41	+0,3	(2)	Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Bjørkelangen	07.08.1992
4.39	+1,6	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Gjøvik	18.08.2007
4.39	+0,0	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Moss	21.08.2009
			(10)			
4.35	+1,5	(-)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Ravnanger	20.06.2014
4.32	+0,0	(1)	Ole Kristian Skaug, Moss IL	(43)	Moss	12.08.2015
4.25			Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)		.1988
4.23		(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelaget SK	(35)	Oslo/St	08.06.2005
4.23	+2,0	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sande	09.09.2009
4.22			John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	23.09.2006
4.22	+0,7	(m)	Per Kristian Lundby, Gloppen FIL	(48)	Horspath, GBR	03.06.2018
4.21	-0,7	(1)	Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Leirvik	05.08.1994
4.20			Olav Reppen, Brønnøysund IL	(11)	Brønnøysund	05.10.1981
4.20	+1,1	(1)	Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	01.09.2007
			(20)			
4.19	+0,2	(2)	Otto Heimdal, Dale IL	(25)	Florø	27.06.1997
4.18		(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumsnes	08.09.2002
4.17	+1,1	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Ravnanger	07.06.2008
4.14		(1)	Einar O. Vevle, Osterøy IL	(19)	Voss	16.06.1990
4.12	+0,4	(2)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Stjørdal	24.08.2018
4.10	-0,1	(1)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Askim	28.06.2002
4.09		(m)	Bjarne Bryntesen, IF Sturla	(12)	Malmö, SWE	30.07.1986
4.09	+0,7		Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Oslo	23.05.2004
4.08		(m)	Einar Ladehaug, IF Graabein	(14)	Trondheim/Le	05.07.1986
4.08			Odd Erstad, Asker og Bærum FIK	(25)	Oslo/So	17.09.1996
			(30)			

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

4.07	+0,0	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	03.08.2015
4.07	+1,0	(1)	Svein Edmund Kristiansen, Sørild FIK	(46)	Søgne	29.09.2016
4.05			Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Lyngdal	29.08.1995
4.05			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Stjørdal	20.06.2000
4.05	+1,7	(2)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Kristiansand	25.06.2004
4.04	+0,1	(8)	Jon Resell, Sunndal IL	(16)	Malmö, SWE	29.07.1986
4.02	+0,0	(1)	Tor Kristian Warnes, Malvik IL	(33)	Trondheim/Da	30.08.2003
4.01	+0,6	(1)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Haugesund	25.08.1989
4.01	+1,6	(3)	Asbjørn Ødegård, Strengereid IL	(24)	Bismo	11.08.1995
4.00		(m)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/Bi	14.09.2002
(40)						
3.99			Aasmund Middtun, Asker SK	(14)	Nadderud	02.06.1984
3.99			Eilert Fuglesang, Ringerike FIK	(15)	Hønefoss	18.08.1985
3.94			Isak Aasum, Kongsvinger IL	(21)	Kongsvinger	08.09.1991
3.93		(3)	Osvold Kalland, Mjøsdaalen IL	(24)	Ravnanger	24.09.1994
3.93	+0,7	(3)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Ravnanger	24.06.2005
3.92	+1,8	(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Ravnanger	24.06.1995
3.92			John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/Tr	16.06.2004
3.89		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	23.07.2008
3.88		(2)	Olav Jøssing, IL Yrjar	(11)	Lillehammer	20.08.1983
3.85		(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Fyllingsdalen	15.09.2003
(50)						
3.85	+1,8	(2)	Jan Kristian Olsen, IL Fri	(47)	Os	07.10.2017
3.84	+1,3	(-)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Huddinge, SWE	02.07.1993
3.83		(2)	Helge Isaksen, Årvoll IL	(15)	Oslo/Bi	08.08.1986
3.83			Gudbrand Moen, Vestre Slidre IL	(19)	Slidrebrenno	02.09.1990
3.83			Kjell Egge, IL Flint	(25)	Tønsberg	12.09.1995
3.83	+1,5	(3)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Kristiansand	25.06.2004
3.80		(1)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Stjørdal	10.09.2015
3.80	+0,0	(1)	Helge Melsæther, Veldre Friidrett	(41)	Brumunddal	10.09.2015
3.79	+1,6	(5)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Ravnanger	15.06.2007
3.78	+1,0	(1)	Brynjør Røgeberg, Sandefjord TIF	(34)	Tønsberg	08.07.2004
(60)						
3.76	-0,4	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	11.10.2025
3.75		(1)	Erling Andersen, IL Korlevoll	(15)	Odda	22.08.1985
3.75		(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Bismo	03.08.2001
3.74	+1,4	(m)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Nittedal	23.05.2015
3.71		(3)	Noralf Reianes, Rennesøy IL	(28)	Oslo/St	07.08.1998
3.69		(1)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Oslo/St	01.06.2016
3.67		(2)	Roald Skåre, Skjåk IL	(28)	Bismo	03.08.2001
3.67	-0,4	(1)	Nils Hellenes, Larvik T&IF	(33)	Porsgrunn	11.08.2003
3.66		(1)	Edvard F. Rathke, Romerike Friidrett	(45)	Oslo/St	30.05.2018
3.65			Arne Bjørn Lunder, Oslo IL	(25)	Oslo/La	27.05.1995
(70)						
3.65	+0,6	(m)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Ørsta	18.09.2011
3.64	-0,2	(2)	Kjell Sagmyr, Idun IL	(42)	Byrkjelo	09.08.2013
3.63		(1)	Alfred Røslund, Mjøsdaalen IL	(11)	Hatland	12.06.1983
3.63	-0,3	(3)	Einar Hvidsten, GTI	(42)	Byrkjelo	09.08.2013
3.60			Odd Johansen, Tønsberg FIK	(29)	Tønsberg	12.08.1999
3.60	+1,2	(1)	Tore Olsen, Hannevikas IL	(41)	Søgne	26.09.2014
3.58	+0,0	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Haus	18.09.2013
3.58	+0,4	(2)	Oddbjørn Solstad, IF Hellas	(45)	Finnfjordbotn	26.06.2015
3.58	+1,7	(-)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Geithus	23.06.2023
3.57		(1)	Odd Tveiten, Mjøsdaalen IL	(18)	Knarvik	22.09.1989
(80)						
3.55			Normann Ryan sen., Ogdal IL	(12)	Trondheim	03.07.1982
3.55			Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Lund	11.09.1993
3.55	+1,4	(m)	Håkon Aasvestad, Kongsvinger IL	(47)	Geithus	18.05.2019
3.54	+2,0	(-)	Magne Sævdal, IL Norna-Salhus	(25)	Ravnanger	24.06.1995
3.53	+0,0	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	26.08.2009
3.53	+0,0	(4)MS	Helge Hveem, Fossum IF	(41)	Oslo/Be	25.09.2014
3.51		(1)	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	01.06.1992
3.48			Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Jessheim	01.06.1997
3.48	+0,9	(3)	Vidar Magne Haukebø, IK Hind	(52)	Geithus	23.06.2023
3.47			Leif Hellerud, Vestre Spone IF	(16)	Vestre Spone	05.09.1986
(90)						
3.46	+0,3	(3)	Magnor Myklebust, Gloppen FIL	(40)	Florø	13.08.2010
3.45			Lornts Heimdal, Sparbu IL	(19)	Øylandet	06.07.1991
3.44	+0,7	(8)	Jakob Åga, IL Gular	(38)	Tønsberg	15.08.2008
3.44	-0,9	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Steinkjer	26.07.2017
3.43		(2)	Birger Haug, Verdal IL	(08)	Grong	25.08.1979
3.43		(1)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Ostereidet	27.08.1988
3.43	-0,3	(1)	Tor Johan Modahl, FIL AKS-77	(53)	Indre Arna	13.08.2025
3.42	+0,0	(4)	Oddvald Agle, Snåsa IL	(22)	Overhalla	06.08.1993
3.42		(m)	Håvard Lund, Ullensaker/Kisa IL	(24)	Athen, GRE	09.06.1994
3.41			Aksel Ellefsen, Kragerø IF	(12)	Kragerø	18.09.1982
(100)						
3.41		(4)	Frantz Leonard-Nilsen, Oslo IL	(16)	Ålesund	07.08.1987

Ubekreftet / Not confirmed:

3.82	(1)	Sigurd Nordbø, Lindås IL	(18)	Lindås	29.09.1988
------	-----	--------------------------	------	--------	------------

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

4.27	+0,8	(1)	Gudmund Skrivervik, Hornindal IL	(21)	Malmö, SWE	26.07.1996
4.22	+0,0	(1)	Ole Kristian Skaug, Moss IL	(43)	Moss	15.08.2018
4.22	+0,0	(1)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Geithus	21.06.2019
4.21	+1,4	(2)	Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Huddinge, SWE	02.07.1993
4.15	+0,0	(m)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Knarvik	28.07.2024
4.09	+0,3	(m)70	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sacramento/CA, USA	06.07.2011
4.07	-0,8	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	15.09.2011
4.01	+1,8	(m)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Geithus	18.05.2019
3.97	+0,6	(1)	Einar Flydahl, Isfjorden IL	(16)	Bjørkelangen	07.08.1992
3.95			Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Gjøvik	19.06.1999
		(10)				
3.95	-0,8	(m)	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Zittau, GER	16.08.2012
3.91	+1,77	(1)	Einar Ladehaug, IF Graabein	(14)	Larvik/Lo	30.06.1989
3.90			Olav Reppen, Brønnøysund IL	(11)	Brønnøysund	30.09.1986
3.87		(1)	Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Oslo/St	07.08.1998
3.86			Helge Isaksen, Oslo IL	(15)	Borre	01.06.1991
3.81	-0,3	(2)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Bjørkelangen	07.08.1992
3.78	-0,2	(2)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Overhalla	06.08.1993
3.77	+0,0	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	31.05.2010
3.77	+0,8	(m)	Kjell Sagmyr, Idun IL	(42)	Ålgård	17.06.2017
3.76			Olav Jøssing, IL Yrjar	(11)	Hobart, AUS	10.12.1987
		(20)				
3.75	+0,1	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Sande	08.09.2010
3.73		(2)70	Tormod Resell, Løkken IF	(07)	Stavanger	29.08.1982
3.73		(1)	Aksel Ellefsen, Kragerø IF	(12)	Ålesund	07.08.1987
3.72	-0,1	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Askim	28.06.2002
3.70	+1,3	(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Moss	21.08.2009
3.67		(1)	Einar O. Veve, Osterøy IL	(19)	Odda	27.08.1994
3.66		(1)	Peder Stensletten, Stord T&IL	(23)	Leirvik	17.07.1998
3.65		(3)	Lars M. Røed, Gjerstad IL	(11)	Ålesund	07.08.1987
3.65	+0,4	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Geithus	30.06.2006
3.61	+0,4	(1)	Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Kristiansand	27.06.2025
		(30)				
3.58	-0,6	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Os	03.10.2020
3.57	+0,8	(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Florø	13.08.2010
3.57	+0,4	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	25.07.2015
3.56	+1,4	(m)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	San Giovanni, ITA	04.09.2007
3.55	+0,2	(1)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Stjørdal	23.08.2020
3.54	+0,4	(1)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Sande	09.09.2009
3.53	+0,1	(1)	Tore Olsen, Hannevikas IL	(41)	Kristiansand	14.09.2016
3.52			Gudbrand Moen, Vestre Slidre IL	(19)	Rogne	29.07.1994
3.52	+1,1	(2)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Geithus	30.06.2006
3.50	+1,6	(2)MS	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Molde	29.05.2025
		(40)				
3.45	+0,6	(4)	Asbjørn Ødegård, Strengereid IL	(24)	Odense, DEN	03.09.1999
3.45	+0,0	(1)	Edvard F. Rathke, Romerike Friidrett	(45)	Oslo/St	31.08.2021
3.35			Anders Bjørkås, Vennesla IL	(10)	Vennesla	03.10.1985
3.35	+0,2	(3)	Thorleif Thorsen, SK Snøgg	(19)	Leirvik	05.08.1994
3.35	+0,0	(4)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Moss	28.06.2013
3.32		(2)70	Helge Hveem, Fossum IF	(41)	Oslo/St	01.06.2016
3.31		(1)	Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Oslo/Tr	14.06.2000
3.31	+0,8	(4)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Florø	13.08.2010
3.27			Rudolf Nilsen, Oslo IL	(12)	Eugene, USA	27.07.1989
3.26	+0,1	(2)	Svein Edmund Kristiansen, Sørild FIK	(46)	Stjørdal	21.06.2024
		(50)				
3.25	+0,0	(1)	Arne Mjelde, Osterøy IL	(42)	Haus	13.09.2017
3.25	+0,0	(m)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Ålesund	02.09.2018
3.22	-2,4	(2)	Roald Skåre, Skjåk IL	(28)	Stjørdal	01.08.2003
3.22	-0,5	(1)	Magne Sund, Lånke IL	(30)	Tønsås	31.07.2007
3.21		(1)	Erling Andersen, IL Korlevoll	(15)	Voss	16.06.1990
3.20			Leif Hellerud, Vestre Spone IF	(16)	Vestre Spone	29.08.1991
3.20	-0,4	(1)	Arild Nilsen, Raumnes & Årnes IL	(43)	Årnes	30.05.2018
3.17		(1)	Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)	Hatland	06.07.1985
3.16	+1,1	(2)	Ole Konrad Tanem, Sparbu IL	(27)	Kristiansand	25.06.2004
3.13	+1,2	(3)	Osvald Kalland, Hjellevik IL	(24)	Ravnanger	30.06.2000
		(60)				
3.11	0+,3	(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Ravnanger	09.09.2009
3.10		(8)V	Petter Larsen, IL Varegg	(10)	Fana	11.09.1985
3.10			Frantz Leonard Nilsen, Oslo IL	(16)	Oslo/Bi	30.05.1992
3.09			Normann Ryan sen., Ogdal IL	(12)	Ogdal	26.09.1987
3.04			Kristian Hegg, Tønsberg FIK	(25)		09.09.2000
3.03	+0,0	(2)	Vidar Simmenes, Osterøy IL	(48)	Hatland	28.06.2023
3.01	+1,6	(1)	Johnny Isaksen, IL Fri	(48)	Os	30.09.2023
3.00	+1,0	(2)	Magne Inge Haugsgjerd, Skjoldar IL	(43)	Førde	25.06.2021

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

3.90		(1)	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Bismo	03.08.2001
3.72	+1,9	(m)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Göteborg, SWE	13.08.2024
3.66	-3,5	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Odense, DEN	01.07.2016
3.62	+1,9	(1)	Knut Henrik Skramstad, Tønsberg FIK	(37)	Viby, DEN	02.08.2017
3.51			Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	17.09.1994
3.49	+1,1	(-)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Borås, SWE	06.07.2018
3.44	-1,3	(m)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Lyngdal	24.06.2014
3.33	+1,1	(-)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Odense, DEN	01.07.2016
3.30	+1,0	(2)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Stjørdal	21.06.2024
3.29	+0,0	(1)	Edvard F. Rathke, Romerike Friidrett	(45)	Oslo/St	20.05.2025
			(10)			
3.28	-0,5	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Geithus	30.06.2006
3.26	+1,6	(1)M	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Knarvik	24.08.2025
3.22			Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Oslo/So	26.09.1998
3.21	+0,6	(3)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Geithus	21.06.2019
3.16	+0,9	(1)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Knarvik	01.10.2011
3.09	-1,7	(1)	Helge Karl Fosnes, Kristiansands IF	(23)	Stjørdal	01.08.2003
3.09	-0,1	(m)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Zittau, GER	16.08.2012
3.07	+0,1	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Byrkjelo	09.08.2013
3.06	+0,7	(1)	Magne Inge Haugsgjerd, Skjoldar IL	(43)	Geithus	23.06.2023
3.05	+1,6	(1)	Kjell Sagmyr, Idun IL	(42)	Tromsø	19.08.2022
			(20)			
3.01	+0,0	(2)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Larvik/Lo	28.05.2014
2.95	-1,4	(m)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Overhalla	23.08.2008
2.92	+0,9	(-)	Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Ravnanger	24.06.2005
2.92		(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Husnes	31.08.2005
2.92	+2,0	(2)	Ole Kristian Skaug, Moss IL	(43)	Geithus	23.06.2023
2.90		(1)	Willy Finnanger, Spillum IL	(18)	Oslo/St	07.08.1998
2.90	-3,5	(2)	Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Stjørdal	01.08.2003
2.89	-1,0	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	20.05.2015
2.86	-0,1	(m)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Ribeira Brava, POR	11.10.2025
2.84	+0,0	(1)	Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)	Knarvik	03.05.1990
			(30)			
2.78		(1)	Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Oslo/St	11.06.2024
2.77	+0,9	(1)	Einar Hagen, Os TF	(16)	Knarvik	13.06.1998
2.72	+1,7	(5)	Osvald Kalland, Hjøllvik IL	(24)	Kristiansand	25.06.2004
2.55	-0,2	(2)	Carsten Merling, Oslo IL	(12)	Bjørkelangen	07.08.1992
2.55	+0,2	(5)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Geithus	12.08.2016
2.50	-0,2	(3)	Johannes Olberg, Lena IF	(11)	Bjørkelangen	07.08.1992
2.49	+0,6	(3)	Endre Refsnes Nesheim, Fossum IF	(37)	Stjørdal	24.08.2018
2.47	+0,4	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/St	30.05.2012
2.46			Eivind Hamre, Vestre Slidre IL	(14)	Rogne	02.09.1994
2.44	+0,9	(3)	Ingvaldt Sandsund, Steinkjer FIK	(34)	Knarvik	23.06.2017
			(40)			
2.43	+0,0	(1)M	Arthur Lillefosse, IL Gular	(44)	Knarvik	28.07.2024
2.42	-0,7	(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Førde	25.06.2021

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

3.77	+1,6	(1)	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Poznan, POL	23.07.2006
3.02	-0,4	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Førde	25.06.2021
3.01	+0,6	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	12.10.2019
2.94	-0,5	(1)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Knarvik	01.10.2016
2.91			Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	18.09.1999
2.90	+0,0	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Tingvoll	17.08.2017
2.90	+2,0	(-)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tampere, FIN	29.06.2022
2.83	+0,2	(1)MS	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	05.09.2023
2.66	+0,0	(-)	John Broholt, Stovnerkameratene	(34)	Geithus	21.06.2019
2.60	+0,3	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	29.08.2023
			(10)			
2.54	-1,5	(1)	Peder Stensletten, Stord IL	(23)	Ravnanger	07.06.2008
2.15	+0,5	(-)	Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)	Knarvik	15.06.1996
2.14	-0,2	(3)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Førde	25.06.2021
1.87	+1,1	(-)	Knut Grøtan, Fet FIK	(27)	Finnfjordbotn	26.06.2015
1.73	+0,0	(4)	Johannes Johannesson Vaag, Surnadal IL	(37)	Tromsø	19.08.2022

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

2.78	+0,0	(1)	Gudmund Skrivervik, Gloppen FIL	(21)	Sacramento/CA, USA	08.07.2011
2.39	+0,9	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Stjørdal	21.06.2024
2.09	-0,2	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	06.05.2025
2.08		(m)	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	06.09.2003
2.08	+0,0	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Tromsø	19.08.2022
1.30	+0,0	(1)	Audun Hellevang, Mjøsdaalen IL	(26)	Hosanger	28.06.2017