

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - 100m hekk / Men - 100m hurdles

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 15.01.2026)

100m hekk / hurdles 91.4 cm menn 50-54 år / Men 50-54 years - 18.50/18.2

15.33	-0,2	(5)h2	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Aarhus, DEN	02.08.2017
15.39	+0,8	(1)	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	24.09.2014
15.46	+0,7	(1)	Olav Grasbakken, Raufoss IL	(45)	Bismo	12.08.1995
15.66	+1,6	(1)	Einar Johan Svendgård, Skogn IL	(49)	Ravnanger	01.07.2000
15.85		(1)	Runar Framnes, Asker SK	(48)	Oslo/St	08.08.1998
16.11	-1,0	(6)	Asbjørn Skog, Storsteinnes IL	(40)	Kristiansand	29.06.1992
16.14			Jan Gulbrandsen, SK Vidar	(38)	Oslo/Bi	21.08.1990
16.42	+1,9	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Lund, SWE	29.07.1990
16.46	-0,2	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Leirvik	06.08.1994
16.48	+0,7	(1)	Øystein Heggelund, IL Skarphedin	(75)	Kristiansand	29.06.2025
(10)						
16.67	-0,5	(2)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Florø	28.06.1997
16.80	-0,2	(1)	Audun Hopland, Asker SK	(52)	Askim	29.06.2002
16.85	-0,5	(2)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Byrkjelo	10.08.1991
16.87	+1,6	(2)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Ravnanger	01.07.2000
16.96	+0,4	(1)	Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Bjørkelangen	08.08.1992
17.00	+1,4	(1)	Ivar Bredholt, Askim IL	(45)	Kajaani, FIN	30.06.1995
17.30	+1,6	(3)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Ravnanger	01.07.2000
17.30	-0,1	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	20.09.2014
17.50	-0,5	(3)	Ingvald Ytrehus, Svelgen T&IF	(38)	Byrkjelo	10.08.1991
17.56	-0,9	(1)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Stjørdal	02.08.2003
(20)						
17.62	+0,0	(m)	Simen Tømmeraaas Aasvestad, Kongsvinger IL	(73)	Moss	21.05.2023
17.67	-1,1	(1)	Brynjulf Skinlo, Breimsbygda IL	(35)	Haugesund	26.08.1989
17.72	-0,5	(1)M	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Hamar	22.05.2022
18.06	+0,9	(m)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Indre Arna	27.05.2012
18.11	-1,7	(4)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Steinkjer	03.07.1999
18.33	-1,1	(2)	Jan Sommereth, Moss IL	(35)	Haugesund	26.08.1989
18.34	+1,9	(m)	Kåre Holmen, Skodje IL	(39)	Lund, SWE	29.07.1990

Manuelle tider / Handtiming:

16.1			Helge Melsæther, IL Molde-Olymp	(41)	Molde	20.09.1994
16.6	-2,6	(1)	Geir Brudvik, T&IL Hovding	(39)	Kristiansand	11.08.1990
16.6			Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Oslo/So	25.06.1994
16.9			Ingvald Ytrehus, Svelgen T&IF	(38)	Florø	16.06.1990
17.4			Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Beitstad	24.06.1995
17.8	-2,6	(3)	Håkon Lundestad, Gloppen FIL	(37)	Kristiansand	11.08.1990

100m hekk / hurdles 91.4 cm menn 55-59 år / Men 55-59 years - 20.30/20.0

15.17	-1,9	(3)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Jesolo, ITA	12.09.2019
16.77	+0,4	(1)	Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Kajaani, FIN	30.06.1995
17.01		(3)h1	Rolf Ulleberg, Oslo IL	(33)	Eugene, USA	29.07.1989
17.12	-0,5	(m)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Torremolinos, ESP	07.09.2018
17.21	-0,5	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Turku, FIN	26.07.1992
17.32	+1,2	(3)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Glostrup, DEN	28.06.1991
17.33	+2,0	(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Bjørkelangen	08.08.1992
17.66	-0,3	(1)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Leirvik	06.08.1994
17.77	-0,9	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Borås, SWE	08.07.2018
17.86	+1,6	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Ravnanger	01.07.2000
(10)						
17.89	+2,0	(3)	Håkon Lundestad, Gloppen FIL	(37)	Bjørkelangen	08.08.1992
17.94	+1,9	(m)	Ronny Hauve, Laksevåg T&IL	(66)	Tampere, FIN	02.07.2022
18.04	+1,7	(4)h1	Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Cesenatico, ITA	14.09.1998
18.33	+1,3	(1)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Ravnanger	25.06.2005
18.34	+0,4	(1)	Geir Arne Kjønsdal, Byåsen IL	(69)	Stjørdal	23.06.2024
18.57	+2,0	(4)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Bjørkelangen	08.08.1992
19.10	-2,1	(6)h3	Lars Storhaug, Klepp IL	(35)	Kristiansand	28.06.1992
19.11	-0,6	(1)	Hans Foosnæs, Steinkjer FIK	(47)	Stjørdal	02.08.2003
19.24	-2,1	(2)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Haugesund	26.08.1989
19.32	-0,5	(3)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Byrkjelo	10.08.1991
(20)						

19.55	-1,2	(4)MC	Oddvar Hårde, Stord IL	(69)	Björlanda, SWE	15.08.2024
19.83	-0,5	(5)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Byrkjelo	10.08.1991
20.14	-1,7	(1)	Roald Bjørsvik, IL Fenring	(38)	Ravnanger	06.08.1993
20.14	-0,7	(1)	Jan Erik Dalseng, Veldre Friidrett	(52)	Florø	15.08.2010
20.20			Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Glostrup, DEN	28.06.1991
20.24	-2,1	(3)	Svein S. Aga, IL Solnut	(32)	Haugesund	26.08.1989

Manuelle tider / Handtiming:

17.0	+0,8	(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Fana	21.09.1994
17.3	-2,8	(1)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Kristiansand	11.08.1990
17.7			Helge Melsæther, IL Molde-Olymp	(41)	Molde	25.09.1997
18.2	-2,8	(2)	Lars Storhaug, Klepp IL	(35)	Kristiansand	11.08.1990
19.5		(1)	Svein S. Aga, IL Solnut	(32)	Haukås	16.09.1989
19.5		(1)	Roald Bjørsvik, IL Fenring	(38)	Voss	01.09.1993

100m hekk / hurdles 84.0 cm menn 60-64 år / Men 60-64 years - 21.80/21.5

15.94	+1,3	(1)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Kristiansand	29.06.2025
16.89	+1,8	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Kristiansand	26.06.2004
17.04	+0,1	(m)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Pescara, ITA	23.09.2023
17.12	+0,3	(1)	Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Bismo	12.08.1995
17.39	+0,31	(2)	Trygve Syversen, Ski IL	(22)	Helsingborg, SWE	02.08.1985
17.58	+1,6	(1)	Reidar Zapf-Gilje, GTI	(51)	Stavanger/St	16.09.2012
17.62	+0,2	(1)	Leif Hitland, IL Norna-Salhus	(35)	Fana	25.09.1996
17.70		(4)	Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Brisbane, AUS	12.07.2001
17.75	+1,4	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ravnanger	01.07.2000
17.77		(3)h1	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Melbourne, AUS	04.12.1987
(10)						
17.82	-0,5	(3)	Hilmar Knudsen, Malvik IL	(31)	Turku, FIN	21.07.1991
17.93	-0,2	(1)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Overhalla	07.08.1993
18.26	-0,2	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	11.09.2022
18.34	+0,9	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Lillehammer	15.08.1997
18.35	+1,6	(2)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Stavanger/St	16.09.2012
18.41	-1,3	(1)	John Rolseth, Øverbygda IL	(39)	Bismo	04.08.2001
18.46		(6)	Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Melbourne, AUS	04.12.1987
18.46	-0,2	(2)	Rolf Ulleberg, Asker og Bærum FIK	(33)	Overhalla	07.08.1993
18.53	-0,7	(3)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Brumunddal	01.07.2005
18.67			Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Strasbourg, FRA	15.07.1982
(20)						
18.74	+1,74	(1)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Oslo/Bi	09.08.1986
18.84	-0,2	(3)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Overhalla	07.08.1993
18.93	-0,1	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Gateshead, GBR	30.07.1999
19.40	+0,3	(2)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Bismo	12.08.1995
19.42	-1,1	(1)	Arnulf Aa, Gloppen FIL	(49)	Florø	15.08.2010
19.50	+0,8	(2)	Svein S. Aga, IL Solnut	(32)	Bjørkelangen	08.08.1992
19.80	-1,2	(3)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Steinkjer	03.07.1999
19.83			Erling Jensen, Stord T&IL	(20)		.1982
20.00			John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/La	23.08.1994
20.18	-1,3	(3)	Per Stavem, Stabæk IF	(26)	Haugesund	26.08.1989
(30)						
20.71	+0,3	(4)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten	(33)	Bismo	12.08.1995
20.88	+1,74	(2)	Ole Simmerlund, Eidanger IL	(26)	Oslo/Bi	09.08.1986
21.06			Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	29.09.2001
21.09	+1,8	(3)	Knut Engelbreth Møller, Byåsen IL	(41)	Kristiansand	26.06.2004
21.23	+1,6	(1)	Håkon Sleire, IL Fenring	(40)	Haukås	25.05.2000
21.39	+0,1	(1)	Jan Kristian Olsen, IL Fri	(47)	Knarvik	01.10.2011
21.42	+1,74	(3)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Oslo/Bi	09.08.1986
21.44	-0,7	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Askim	29.06.2002
21.50	+1,1	(1)	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Narvik	16.06.2024
21.63	+0,63	(5)h1	Rolv Nordahl-Hansen, Ready	(23)	Brighton, GBR	20-25.08.1984
(40)						

Manuelle tider / Handtiming:

17.4		(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Oslo	13.09.1997
17.5		(3)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Odense, DEN	03.09.1999
19.1			Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Oslo/La	23.08.1994
20.3			Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Rjukan	11.08.2002
20.8	+0,3	(3)	Lornts Heimdal, Sparbu IL	(19)	Lillehammer	20.08.1983
20.8	-2,58	(4)	Tor Gilde, IL Molde-Olymp	(25)	Trondheim/Le	30.07.1988
20.8		(1)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Sandnes	29.09.2008
21.1	-2,58	(5)	Noralf Reianes, Rennesøy IL	(28)	Trondheim/Le	30.07.1988
21.5			Rolv Nordahl-Hansen, Ready	(23)		.1987

100m hekk / hurdles 84.0 cm menn 65-69 år / Men 65-69 years - 22.60/22.3

18.21	-0,4	(5)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Kristiansand	29.06.1992
18.22	-0,8	(2)	Torbjørn Mong, Egersunds IK	(40)	Poznan, POL	28.07.2006
18.24	+2,0	(3)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Carolina, PUR	11.07.2003
18.33		(1)	Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Ålesund	08.08.1987
18.45	-0,8	(1)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Sandnes	06.05.2014
18.95	+0,9	(5)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	San Sebastian, ESP	31.08.2005
19.23			Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Huddinge, SWE	02.07.1993
19.30	+1,21	(2)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Brighton, GBR	20-25.08.1984
19.32	-1,1	(1)	Trond Einar Furuly, IL Stålkameratene	(44)	Florø	15.08.2010
19.64	-2,1	(1)	Helge Idar Andersen, Teie IF	(32)	Florø	28.06.1997
			(10)			
19.77	-2,1	(2)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Florø	28.06.1997
19.79		(m)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Eugene, USA	28.07.1989
19.87		(1)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	Mo i Rana	20.07.1985
20.00	+0,9	(1)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Drammen	28.08.2011
20.16	-0,9	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Porsgrunn	11.08.2003
20.40		(2)	Lornis Heimdal, Sparbu IL	(19)	Mo i Rana	20.07.1985
20.47	-2,1	(3)	Erik Holø, Vågå FIK	(28)	Florø	28.06.1997
20.73	-1,3	(2)	Audun Aasen, Rana FIK	(33)	Steinkjer	03.07.1999
21.23	+1,4	(2)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Ravnanger	01.07.2000
21.44		(3)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten	(33)	Oslo/St	08.08.1998
			(20)			
21.66	-0,4	(m)	Jan Kristian Olsen, IL Fri	(47)	Indre Arna	27.05.2012
22.01	+1,1	(m)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Tønsberg	27.05.2001
22.08	+1,8	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Kristiansand	26.06.2004
22.16	+1,3	(m)	Arne Warem, Gjesdal IL	(46)	Nittedal	31.08.2014
22.20	-0,7	(4)	Noralf Reianes, Rennesøy IL	(28)	Overhalla	07.08.1993
22.22			Ragnar Lindtun, Oslo Politis IL	(24)	Oslo/Bi	21.08.1990
22.34	+0,9	(3)	Magnor Myklebust, Gloppen FIL	(40)	Geithus	02.07.2006
22.41	-0,1	(1)	Frank Atle Kvinge, IL Gular	(54)	Os	03.10.2020

Manuelle tider / Handtiming:

17.7			Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)		.1986
19.0		(1)	Agnar Hatteland, Klepp IL	(19)	Fana	28.07.1984
19.5	+1,94	(1)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Larvik/Lo	30.06.1989
19.7	+1,9	(1)	Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)	København, DEN	29.07.1983
20.9			Per Stavem, Oslo IL	(26)	Oslo/Bi	01.06.1991
21.3		(m)	Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	København, DEN	05.06.1988
21.8			Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Oslo/Bi	30.09.1986
22.3	+1,94	(5)	Rolv Nordahl-Hansen, Oslo IL	(23)	Larvik/Lo	30.06.1989
22.3			Kjell Egge, IL Flint	(25)	Borre	19.08.1990

100m hekk / hurdles 84.0 cm menn 70-74 år / Men 70-74 years

21.18	-0,5	(5)65h2	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Durban, RSA	22.07.1997
-------	------	---------	----------------------	------	-------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

22.6			Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/Bi	02.10.1985
------	--	--	----------------------------	------	---------	------------