

Norske Rekorder Utendørs for Menn Senior

Pr. 01.08.2026

Statistikk-og Rekordutvalget

(Offisielle norske rekorder vedtatt av Friidrettstinget)

100 m	9.99	Jaysuma Saidy Ndure, IL I BUL	Lausanne, SUI	30.06.2011	+1,0
200 m	19.89	Jaysuma Saidy Ndure, IL I BUL	Stuttgart, GER	23.09.2007	+1,3
400 m	44.39	Håvard Bentdal Ingvaldsen, Moelven IL	Budapest, HUN	20.08.2023	
800 m	1:42.58	Vebjørn Rodal, Oppdal FIK	Atlanta, USA	31.07.1996	
1000 m	2:16.46	Filip Ingebrigtsen, Sandnes IL	Oslo/Bi	11.06.2020	
1500 m	3:26.73	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Monte Carlo, MON	12.07.2024	
1 mile (1609 m)	3:43.73	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Eugene, USA	16.09.2023	
3000 m	7:17.55	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Chorzow, POL	25.08.2024	
5000 m	12:48.45	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Firenze, ITA	10.06.2021	
10000 m	27:24.78	Sondre Nordstad Moen, SK Vidar	Kristiansand	31.08.2019	
1 times løp	21.131m*	Sondre Nordstad Moen, SK Vidar	Kristiansand	07.08.2020	
20000 m	56:51.60*	Sondre Nordstad Moen, SK Vidar	Kristiansand	07.08.2020	
110 m hekk	13.42	Vladimir Vukicevic, SK Vidar	La Chaux-de-Fonds, SUI	14.08.2021	+1,7
200 m hekk	23.12	Øyvind Strømmen Kjerpeset, Florø TIF	Oslo/Bi	03.09.2013	+1,4
400 m hekk	45.94	Karsten Warholm, Dimna IL	Tokyo, JPN	03.08.2021	
3000 m hinder	8:12.05	Jim Svenøy, Fræna FIK	Brüssel, BEL	22.08.1997	
5000 m kappgang	18:32.46	Erik Tysse, IL Norna-Salhus	Askim	10.08.2007	
Høyde	2.36	Steinar Hoen, IK Tjalve	Oslo/Rådhusplassen	01.07.1997	
Stav	6.00	Sondre Guttormsen, SK Vidar	Trondheim	24.07.2026	
Lengde	8.21	Ingar Bratseth-Kiplesund, SK Vidar	Gaborone, BOT	29.04.2023	-0,8
Tresteg	17.27	Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus	Byrkjelo	08.08.1999	+1,3
Kule	21.23	Markus Thomsen, IL Norna-Salhus	Bottnaryd, SWE	21.06.2025	
Diskos	69.62	Knut Hjeltnes, IL Gular	San Jose, USA	25.05.1985	
Slegge	81.58	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Tokyo, JPN	04.08.2021	
Spyd	91.59	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Oslo/Bi	02.06.2006	
10-kamp	8.909p	Sander Aae Skotheim, IK Tjalve (10,70(+0,7)-8,06(+0,7)-13,98-2,15-47,47-14,12(-1,2)-49,18-5,10-61,46-4,23,88)	Götzis, AUT	01.06.2025	
4x100 m	38.96	Landslag (Per Tinius Fremstad-Waldron-Jacob Vaula-Mathias Hove Johansen-Andreas Ofstad Kulseng)	Maribor, SLO	25.06.2025	
	40.40	Moss IL (Birger Hermansen-Jørn Tollefsen-Martin Blekkerud-Geir Moen)	Ørsta	310.5.1997	
4x200 m	1:25.55	IL i BUL (Jonas Mæland Rosholt-Christopher Ekene Nordlie-Richard Parwon Dahn-Christian Nicholas Wright)	Oslo/Bi	26.08.2025	
4x400 m	3:06.55	Landslag (Andreas Grimerud-Andreas Ofstad Kulseng-Andreas Haara Bakketun-	København, DEN	31.05.2026	

Håvard Bentsdal Ingvaldsen)

	3:10.58	Moelven IL (Sjur Grong Thallaug-Alexander Løvik Nyheim-Andreas Grimerud-Håvard Bentsdal Ingvaldsen)	Moelv	18.08.2024
4x800 m	7:22.6	IK Tjalve (Åge Henriksen-Bo Breigan-Morten Jurs-Espen Borge)	Oslo/Bi	19.08.1986
4x1500 m	15:15.37	IL Gular (Bjørn Steinar Økland-Kjell S. Sandgrind-Frank Otto Meinseth-Ove Talsnes)	Trondheim/Le	24.05.1987
1000 m stafett	1:51.02	Moelven IL (Sondre Matias Rudi-Carl Emil Kåshagen-Alexander Løvik Nyheim- Håvard Bentsdal Ingvaldsen)	Jessheim	08.07.2023

* Tid ikke anerkjent av World Athletics grunnet skoreglementet.

Mix:

4 x 400 m	3:10.19	Landslag (Karsten Warholm -Amalie Iuel- Håvard Bentsdal Ingvaldsen -Henriette Jæger)	Oslo/Bi	24.06.2026
-----------	---------	--	---------	------------

Øvelser utenfor bane:

3 km gateløp	8:15	Marius Vedvik, IL Gular	Jølster	06.04.2023
5 km gateløp	13:10	Narve Gilje Nordås, Sandnes IL	Lille, FRA	04.04.2026
10 km gateløp	27:22	Magnus Tuv Myhre, IK Tjalve	Valencia, ESP	11.01.2026
Halvmaraton	59:48	Sondre Nordstad Moen, SK Vidar	Valencia, ESP	22.10.2017
Maraton	2:04.24	Awet Kibrab, IK Tjalve	Valencia, ESP	07.12.2025
100 km gateløp	6:19:01	Sebastian Conrad Håkansson, Svorkmo N.O.I	Bernau, GER	27.08.2022
20 km kappgang	1:19:11	Erik Tysse, IL Norna.Salhus	Cheboksary, RUS	10.05.2008
30 km kappgang	2:07:42	Håvard Haukenes, IL Norna-Salhus	Cork, IRL	19.12.2020
50 km kappgang	3:41,16	Trond Nymark, TIF Viking	Berlin, GER	21.08.2009

Bestenoteringer

300 m	32.19	Andreas Ofstad Kulseng, IK Tjalve	Oslo/Bi	11.06.2025
600 m	1:14.56	Tobias Grønstad, IK Tjalve	Pliezhausen, GER	05.05.2024
2000 m	4:43.13	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Brüssel, BEL	08.09.2023
2 miles	7:54.10	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Paris, FRA	09.06.2023
300 m h	32.67	Karsten Warholm, Dimna IL	Oslo/Bi	12.06.2025
2000 m hinder	5:26.18	Jim Svenøy, Fræna FIK	Elnesvågen	24.05.1999
25000 m	1:12:46.5h	Sondre Nordstad Moen, SK Vidar	Oslo/Bi	11.06.2020
15 km gateløp	42:26**	Sondre Nordstad Moen, SK Vidar	Valencia, ESP	22.10.2017
20 km gateløp	56:42**	Sondre Nordstad Moen, SK Vidar	Valencia, ESP	22.10.2017
25 km gateløp	1:14.15***	Awet Kibrab, IK Tjalve	Valencia, ESP	07.12.2025
30 km gateløp	1:28.50***	Awet Kibrab, IK Tjalve	Valencia, ESP	07.12.2025
50 km gateløp	2:48:48	Ebrahim Abdulaziz, Strindheim IL	Oslo	11.02.2023
24 timers løp	285 513m	Jo Inge Norum, Hell Ultraløperklubb	Albi, FRA	19.10.2025

** Mellomtid i halvmaraton

*** Mellomtid i maraton