

Norske Rekorder Utendørs for Menn U20

Pr. 01.08.2026

Statistikk- og Rekordutvalget

100 m	10.42	Benjamin Opuama, Ski IL	Lillehammer	22.06.2025	+1,9
200 m	20.94	Benjamin Opuama, Ski IL	Fana	17.08.2025	+1,6
400 m	45.94	Håvard Bentsdal Ingvaldsen, Moelven IL	Kristiansand	10.09.2021	
800 m	1:46.46	Tobias Grønstad, IK Tjalve	Halluin, FRA	01.09.2021	
1000 m	2:21.6	Thomas Solberg Eide, Haugesund IL	Florø	04.06.2011	
1500 m	3:30.16	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Lausanne, SUI	05.07.2019	
1 mile (1609 m)	3:51.30	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Palo Alto, USA	30.06.2019	
3000 m	7:47.04	Andreas Fjeld Halvorsen, Ullensaker/Kisa IL	Trier, GER	08.09.2023	
5000 m	13:02.03	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	London, GBR	20.07.2019	
10000 m	28:11.71	Abdullahi Dahir Rabi, IL Runar	Oslo/Bi	13.04.2022	
110 m h (1,067m)	13,44	Anthony Ommundsen Johnsen, SK Vidar	Trondheim	25.07.2026	-0,4
110 m h (1,00m)	13,18	Anthony Ommundsen Johnsen, SK Vidar	Skara, SWE	06.06.2026	+0,6
	13,18	Anthony Ommundsen Johnsen, SK Vidar	Paris, FRA	17.07.2026	+1,8
200 m h	23.49	Even Grannes Pedersen, Overhalla IL	Overhalla	19.08.2025	+1,4
400 m h	50.97	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Hamar	02.08.2019	
2000 m hinder	5:40.98	Kjetil Ramstad, Haugesund IL	Stjørdal	14.08.1998	
3000 m hinder	8:26.81	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Kortrijk, BEL	08.07.2017	
Høyde	2.21	Bjørn Olsson, Asker Skiklubb	Oslo/Bi	03.07.1994	
Stav	5.75	Sondre Guttormsen, Ski IL	Berlin, GER	12.08.2018	
Lengde	7.75	Gøran Moen, IL Gular	Budapest, HUN	08.07.1989	
Tresteg	15.98	Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus	Lillehammer	26.06.1992	+1,6
Kule (7,26 kg)	19.40	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Sandnes	27.08.2017	
Kule (6 kg)	21.36	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Grosseto, ITA	21.07.2017	
Diskos (2 kg)	57.36	Sven Martin Skagestad, IL Norna-Salhus	Bottnaryd, SWE	28.06.2014	
Diskos (1,75 kg)	65.66	Sven Martin Skagestad, Loddefjord IL	Oslo/So	12.06.2014	
Slegge (7,26 kg)	69.07	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Lillehammer	31.07.2009	
Slegge (6 kg)	78.30	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Bodø/Mø	15.08.2009	
Spyd	83.87	Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Fana	07.06.2001	
10-kamp	8238p **	Markus Rooth, IK Tjalve (11.03(0,0)-7-53(+0,6)-15.81-1.97-49.56 – 14.18(+1,5)-46.07-4.75-59.80-4:39.79)	Oslo/Bi	28.06.2020	
10-kamp	7724p *	Benjamin Jensen, Mandal & Halse IL (11.15-7.09-11.77-1.96-49.44 - 14.46- 34.56-5.30-52.00-4:26.37)	Hyvinkää, FIN	03.08.1994	
4x100 m	40.18	Landslag (Sondre Kåstad-Even Meinseth-Jonathan Quarcoo-Karsten Warholm)	Espoo, FIN	29.08.2015	
	41.15	FIK Orion (Øystein Klareng-Abou Granli Diomandé- Håkon Gaukerud Høye-Jonathan Quarcoo)	Grimstad	31.05.2014	
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	3:11.67	Landslag (Andreas Grimerud-Thomas Strønstad- Løseth-Herman Baranyi Berge-Håvard	Tallinn, EST	17.07.2021	

	3:18.53	Bentdal Ingvaldsen) Ullensaker/Kisa IL (Andreas Rooth-Håvard Hildeskor- Vegard Løberg Gjelsvik, Thomas Rooth)	Steinkjer	22.05.2010
4x800 m	7:38.91	Ullensaker-Kisa IL (Håvard Hildeskor, Vetle Aasland, Vegard Løberg Gjelsvik-Thomas Roth)	Oslo/Bi	10.09.2010
4x1500 m	16:00.30	IL Skjalg (Lars Kristen Flaate-Arne Frøiland-Dag Øxnevad-Morten Warland)	Bergen/Fa	27.06.2082
1000 m stafett	1:55.35	IL Gneist (Filip Holdhus-Sindre Strønstad-Løseth- Herman Ellingsen-Thomas Strønstad- Løseth)	Ravnanger	01.08.2021
1000 m stafett	1:53.36	Landslag (Jonathan Hertwig-Ødegaard-Sebastian Berntsen-Even Grannes Pedersen- Bastian Elnan Aurstad)	Jerusalem, ISR	07.07.2022

* 10-kamp seniorspesifikasjon, ** 10-kamp juniorspesifikasjon (110 m hekk 1,00, kule 6kg, diskos 1,75kg)

Bestenoteringer:

300 m	32.94	Håvard Bentdal Ingvaldsen, Moelven IL	Lillehammer	26.09.2021
600 m	1:15.79	Tobias Grønstad, IK Tjalve	Oslo/Bi	14.05.2021
2000 m	5:16.88+	Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Doha, QAT	30.09.2019
300 m h	36.19	Herman Ellingsen, IL Gneist	Oslo/Bi	04.06.2021
5-kamp	3566p	Hans Olav Uldal, IK Grane (7.02-55.32-23.0-41.24-4:48.6)	Øyestad	15.09.2001