

## Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

## Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

## Menn - 200m hekk / Men - 200m hurdles

pr. 31.12.2023 (oppdatert / updated 02.01.2024)

## 200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 35-39 år / Men 35-39 years - 30.00/29.7

|       |      |       |                                |      |             |            |
|-------|------|-------|--------------------------------|------|-------------|------------|
| 25.17 | -1,8 | (1)MS | Ove Lindekleiv, Sandnes IL     | (76) | Sandnes     | 29.09.2011 |
| 27.75 | +0,4 | (2)   | Magnus Kleppe, IL Gular        | (65) | Fana        | 01.10.2004 |
| 27.89 | +1,9 | (6)   | Arne Reigstad, Osterøy IL      | (67) | Fana        | 17.09.2003 |
| 27.96 | +0,5 | (1)   | Erlend Gjøn, FIK BFG Fana      | (59) | Fana        | 09.09.1998 |
| 28.79 | +0,7 | (3)   | Espen Jahren, Asker SK         | (66) | Oslo/La     | 23.09.2004 |
| 29.50 |      |       | Jørn Jevne, Ullensaker/Kisa IL | (64) | Jessheim    | 23.08.1999 |
| 29.82 | +1,2 | (m)   | Roland van den Tillaar, NTNUI  | (72) | Leiden, NED | 15.09.2007 |

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

|       |      |      |                                |      |      |            |
|-------|------|------|--------------------------------|------|------|------------|
| 26.01 | +1,7 | (3)A | Hjörtur Gislason, IL Fri (ISL) | (58) | Fana | 15.09.1995 |
|-------|------|------|--------------------------------|------|------|------------|

## Manuelle tider / Handtiming:

|      |       |      |                                        |      |              |            |
|------|-------|------|----------------------------------------|------|--------------|------------|
| 25.4 | -0,42 | (1)  | Kristen Fløgstad, Søgne IL             | (47) | Søgne        | 05.06.1984 |
| 25.5 |       | (1)  | Olav Grasbakken, Raufoss IL            | (45) | Raufoss      | 02.10.1982 |
| 26.0 |       | (2)  | Per Stubbråten, Brandbu IF             | (44) | Raufoss      | 05.09.1979 |
| 26.0 |       | (1)  | Bjørn Rolland, Tingvoll FIK            | (55) | Straumsnes   | 17.09.1992 |
| 26.2 |       | (2)  | Ketil J. Kristiansen, IK Hind          | (60) | Harstad      | 10.07.1996 |
| 26.4 |       | (2)  | Per-Uno Iversen, IF Tønsbergkameratene | (46) | Horten       | 28.08.1981 |
| 26.9 |       | (1)  | Hans Foosnæs, Beitstad IL              | (47) | Steinkjer    | 28.09.1982 |
| 27.0 |       | (3)  | Odd Bergh, SK Freidig                  | (37) | Trondheim/St | 21.08.1972 |
| 27.1 |       | (1)B | Fredrik Vogt-Lorentzen, Fossum IF      | (46) | Oslo/La      | 04.10.1984 |
| 27.5 |       | (2)A | Ole Bjarne Opsahl, IL i BUL            | (16) | Oslo/Bi      | 04.06.1951 |
| 27.7 |       | (1)  | Øystein Kringeland, Haugesund IL       | (43) | Haugesund    | 04.10.1982 |
| 27.8 |       |      | Ivar Høiby, Haugesund IL               | (39) | Haugesund    | 23.06.1975 |
| 27.9 |       | (3)  | Kjell Jønnum, Beitstad IL              | (45) | Trondheim/St | 30.09.1980 |
| 28.2 |       |      | Robert Hermansen, Sandnes IL, Finnmark | (39) | Sandnes      | 12.09.1974 |
| 28.2 |       |      | Ole Henden Mathisen, Brunlanes IL      | (45) | Larvik/Lo    | 09.10.1980 |
| 28.4 |       |      | Jostein Myrvang, Larvik T&IF           | (46) | Borre        | 25.08.1982 |
| 28.5 |       |      | Gunnar Hovland, Veldre IL              | (36) | Hamar        | 25.09.1974 |
| 28.7 |       |      | Harald Sverre Breivik, Stord T&IL      | (49) | Kristiansand | 01.10.1984 |
| 28.8 |       |      | Kåre Budeng, Haugesund IL              | (44) | Haugesund    | 04.10.1982 |
| 29.0 |       |      | Ove Olsen, IL Skjalg                   | (45) | Stavanger    | 09.09.1981 |
| 29.0 |       | (1)  | Åge Sivertsen, FIL AKS-77              | (52) | Knarvik      | 21.09.1987 |
| 29.1 |       | (1)  | Cay Andreassen, Kristiansands IF       | (10) | Kristiansand | 25.09.1946 |
| 29.5 |       | (1)  | Magnus Borge, Osterøy IL               | (44) | Hatland      | 01.09.1983 |
| 29.5 |       | (1)  | Roger Henriksen, IL Trio               | (73) | Husnes       | 28.09.2008 |

## 200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 40-44 år / Men 40-44 years - 31.80/31.5

|       |      |       |                                            |      |                |            |
|-------|------|-------|--------------------------------------------|------|----------------|------------|
| 28.84 | +0,4 | (6)MS | Asle Offerdal, Rosendal TL                 | (66) | Oslo/Be        | 20.09.2010 |
| 29.17 | +0,6 | (5)   | Audun Hopland, Asker SK                    | (52) | Oslo/Bi        | 27.09.1995 |
| 29.44 | +0,5 | (1)   | Arne Reigstad, Osterøy IL                  | (67) | Hatland        | 16.07.2007 |
| 29.77 |      |       | Freddy Hørven, Asker SK                    | (53) | Oslo/Bi        | 25.09.1996 |
| 30.45 | +0,6 | (1)   | Simen Tømmeraaas Aasvestad, Kongsvinger IL | (73) | Kongsvinger/Sk | 11.09.2013 |
| 31.44 | +0,0 | (2)MS | Øyvind Litland, Laksevåg T&IL              | (72) | Laksevåg       | 16.09.2015 |
| 31.59 | +1,4 | (4)   | Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL              | (58) | Fana           | 29.08.2001 |

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

|       |      |      |                                |      |      |            |
|-------|------|------|--------------------------------|------|------|------------|
| 27.07 | -1,2 | (2)B | Hjörtur Gislason, IL Fri (ISL) | (58) | Fana | 09.09.1998 |
|-------|------|------|--------------------------------|------|------|------------|

## Manuelle tider / Handtiming:

|      |      |       |                                   |      |              |            |
|------|------|-------|-----------------------------------|------|--------------|------------|
| 25.7 | +0,5 | (1)   | Olav Grasbakken, Raufoss IL       | (45) | Raufoss      | 11.09.1985 |
| 26.7 |      | (1)   | Trygve W. Jensen, Odda IL         | (45) | Odda         | 29.09.1985 |
| 27.3 |      | (1)   | Ketil Jarle Kristiansen, IK Hind  | (60) | Harstad      | 06.09.2000 |
| 27.8 |      | (1)   | Hans Foosnæs, Steinkjer FIK       | (47) | Steinkjer    | 20.09.1988 |
| 29.2 |      | (1)   | Otto Hellegård, IL Fri            | (44) | Espeland     | 07.10.1984 |
| 29.2 |      |       | Øystein Kringeland, Haugesund IL  | (43) | Haugesund    | 30.09.1986 |
| 30.1 |      |       | Jan Erik Dahler, IL Tyrving       | (53) | Nadderud     | 22.09.1995 |
| 30.2 |      |       | Einar Nilsen, Kristiansands IF    | (08) | Kristiansand | 08.06.1949 |
| 30.6 |      |       | Jan Sommersest, Moss IL           | (35) | Halden       | 1976       |
| 30.6 |      |       | Harald Bjørknes, Bodø & Omegns IF | (42) | Bodø         | 07.09.1983 |
| 30.7 |      |       | Kåre Holmen, Vardø IL             | (39) | Vadsø        | 25.08.1982 |
| 31.1 |      | (2)h5 | Sverre T. Blakstad, Mjøsdalen IL  | (46) | Fana         | 30.09.1990 |
| 31.3 |      |       | Asbjørn Skog, Storsteinnes IL     | (40) | Storsteinnes | 09.07.1981 |
| 31.5 |      |       | Sten Kongtorp, Aurskog-Høland FIL | (38) | Lørenskog    | 04.09.1980 |

**200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 45-49 år / Men 45-49 years - 33.00/32.7**

|       |      |       |                                      |      |              |            |
|-------|------|-------|--------------------------------------|------|--------------|------------|
| 27.78 | -1,6 | (1)MS | Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett | (64) | Porsgrunn/Kj | 10.06.2009 |
| 29.69 | +0,9 | (2)MS | Asle Offerdal, IL i BUL              | (66) | Oslo/Bi      | 19.09.2013 |
| 29.91 | -1,2 | (1)   | Even Hytten, Tønsberg FIK            | (67) | Tønsberg     | 13.10.2012 |
| 30.27 |      |       | Audun Hopland, Asker SK              | (52) | Oslo/Bi      | 24.09.1997 |
| 31.62 | +0,0 | (1)   | Øyvind Litland, Laksevåg T&IL        | (72) | Laksevåg     | 06.09.2017 |
| 31.70 | +0,6 | (1)   | Ketil Helgevd, IL Skjalg             | (69) | Sandnes      | 23.09.2014 |
| 32.08 | +1,6 | (1)   | Arne Reigstad, Osterøy IL            | (67) | Hatland      | 22.09.2013 |
| 32.43 | +0,1 | (1)MS | Johnny Gundersen, Bækkelagets SK     | (64) | Oslo/Bi      | 21.09.2011 |
| 32.47 | -1,2 | (2)   | Bjørn Fluge, Ask Friidrett           | (60) | Ravnanger    | 17.09.2008 |
| 32.81 | -1,8 | (1)   | Are Torsvik, Sandnes IL              | (62) | Sandnes      | 29.09.2011 |

(10)

**Manuelle tider / Handtiming:**

|      |      |     |                                    |      |                |            |
|------|------|-----|------------------------------------|------|----------------|------------|
| 28.8 |      |     | Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK | (35) | Oslo/Bi        | 03.10.1981 |
| 28.9 |      |     | Jan Sommerse, Moss IL              | (35) | Halden         | .1981      |
| 29.2 |      |     | Asbjørn Skog, Storsteinnes IL      | (40) | Moen i Målselv | 10.09.1987 |
| 29.4 |      |     | Kåre Budeng, Haugesund IL          | (44) | Haugesund      | 25.09.1991 |
| 29.6 |      |     | Lars Storhaug, Klepp IL            | (35) | Klepp          | 28.07.1980 |
| 29.6 |      | (1) | Otto Hellegård, IL Fri             | (44) | Fana           | 03.08.1990 |
| 29.6 |      |     | Øystein Kringeland, Haugesund IL   | (43) | Haugesund      | 25.09.1991 |
| 30.0 | +0.0 | (1) | Magnus Borge, Osterøy IL           | (44) | Haukås         | 28.09.1989 |
| 30.1 |      |     | Kjell Jønnum, Steinkjer FIK        | (45) | Trondheim/Le   | 25.09.1990 |
| 30.2 |      | (2) | Erling Jensen, Stord T&IL          | (20) | Leirvik        | 09.10.1968 |
| 30.9 |      |     | Harald Aanerud, Lørenskog FIL      | (27) | Lørenskog      | 02.10.1976 |
| 31.4 |      |     | Knut Tore Alfstad, IL Bygdegutten  | (43) | Oslo/St        | 21.09.1988 |
| 31.6 |      |     | Ingvald Sandness, Steinkjer I&FK   | (34) | Steinkjer      | 04.10.1983 |
| 31.6 |      |     | Arne Warem, Gjesdal IL             | (46) | Ålgård         | 31.09.1991 |
| 31.7 | -0,5 | (1) | Sverre T. Blakstad, Mjøsdalen IL   | (46) | Haukås         | 26.09.1991 |

**200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 50-54 år / Men 50-54 years - 35.30/35.0**

|       |      |       |                                    |      |          |            |
|-------|------|-------|------------------------------------|------|----------|------------|
| 30.77 | +1,2 | (3)MS | Asle Offerdal, IL i BUL            | (66) | Oslo/La  | 28.05.2020 |
| 31.29 | -0,6 | (2)MS | Are Torsvik, Sandnes IL            | (62) | Sandnes  | 28.08.2014 |
| 32.27 | +1,5 | (1)   | Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL     | (62) | Laksevåg | 30.05.2012 |
| 33.11 | +0,8 | (3)B  | John Bernes, Osterøy IL            | (44) | Fana     | 26.08.1998 |
| 35.06 |      | (4)   | Harald Ødegård, Raumnes & Årnes IL | (46) | Jessheim | 31.08.2000 |

**Manuelle tider / Handtiming:**

|      |      |     |                                    |      |           |            |
|------|------|-----|------------------------------------|------|-----------|------------|
| 27.8 | -0,7 | (2) | Kristen Fløgstad, Søgne IL         | (47) | Søgne     | 03.06.1997 |
| 31.5 |      |     | Harald Aanerud, Lørenskog FIL      | (27) | Lørenskog | 24.09.1978 |
| 32.0 |      | (1) | Helge Brekke, FIK AKS-77           | (41) | Knarvik   | 30.09.1992 |
| 32.2 |      |     | Arne Warem, Gjesdal IL             | (46) | Stavanger | 29.09.1997 |
| 32.7 |      |     | Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK | (35) | Nadderud  | 25.09.1989 |
| 32.8 |      |     | Jan Sommerse, Moss IL              | (35) | Moss      | 25.09.1989 |
| 33.6 |      |     | Øivinn Berger, Stord T&IL          | (30) | Leirvik   | 28.09.1981 |
| 37.0 |      | (1) | Per Djønne, Odda IL                | (30) | Odda      | 28.09.1984 |

**200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 55-59 år / Men 55-59 years - 38.00/37.7**

|       |      |       |                             |      |           |            |
|-------|------|-------|-----------------------------|------|-----------|------------|
| 31.97 |      |       | Arne Warem, Gjesdal IL      | (46) | Stavanger | 03.10.2001 |
| 32.40 | -2,0 | (1)MS | Are Torsvik, Sandnes IL     | (62) | Sandnes   | 17.09.2018 |
| 32.50 |      |       | Torbjørn Mong, Egersunds IK | (40) | Egersund  | 25.09.1999 |
| 33.18 | +0,3 | (1)   | John Bernes, Osterøy IL     | (44) | Fana      | 25.08.1999 |

**Manuelle tider / Handtiming:**

|      |      |     |                                    |      |           |            |
|------|------|-----|------------------------------------|------|-----------|------------|
| 31.2 |      |     | Trygve Syversen, Ski IL            | (22) | Ski       | 03.10.1981 |
| 31.2 |      |     | Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK | (35) | Oslo/Tr   | 28.09.1992 |
| 34.4 | +0,2 | (1) | Terje Onstad, Laksevåg T&IL        | (55) | Laksevåg  | 12.09.2011 |
| 34.6 |      |     | Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL    | (24) | Lørenskog | 04.09.1980 |
| 37.0 |      |     | Svein Osmo, Mo IL                  | (32) | Mo i Rana | 28.09.1988 |
| 37.3 |      | (1) | Per Djønne, Odda IL                | (30) | Odda      | 27.09.1986 |

**200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 60-64 år / Men 60-64 years - 41.00/40.7**

|       |      |       |                                    |      |           |            |
|-------|------|-------|------------------------------------|------|-----------|------------|
| 33.64 |      |       | Torbjørn Mong, Egersunds IK        | (40) | Egersund  | 15.08.2000 |
| 34.25 | -0,5 | (1)   | Arne Warem, Gjesdal IL             | (46) | Sandnes   | 30.09.2008 |
| 34.41 | +0,6 | (2)MS | Are Torsvik, Sandnes IL            | (62) | Sandnes   | 10.09.2022 |
| 35.59 |      | (1)   | Kjell Jønnum, Steinkjer FIK        | (45) | Stjørdal  | 20.09.2008 |
| 36.17 | +0,2 | (1)   | John Bernes, Osterøy IL            | (44) | Fana      | 27.09.2006 |
| 36.45 |      | (5)   | Olav Hermann Engen, SK Vidar       | (34) | Oslo/Bi   | 28.09.1994 |
| 40.04 | +0,9 | (1)   | Hans Foosnæs, Steinkjer FIK        | (47) | Steinkjer | 22.09.2009 |
| 40.30 |      | (1)   | Ivar Nilssen, Lånke IL             | (47) | Stjørdal  | 18.09.2010 |
| 40.90 |      |       | Bjørn Håkonsen, Asker og Bærum FIK | (31) | Oslo/La   | 26.09.1991 |

**Manuelle tider / Handtiming:**

|      |      |     |                                 |      |            |               |
|------|------|-----|---------------------------------|------|------------|---------------|
| 32.2 |      |     | Trygve Syversen, Ski IL         | (22) | Ski        | 13.08.1984    |
| 35.9 |      | (2) | Agnar Hatteland, Klepp IL       | (19) | Turku, FIN | 14-16.09.1979 |
| 36.8 |      |     | Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL | (24) | Jessheim   | 10.10.1986    |
| 39.4 | +0,0 | (1) | Ivar Nilssen, Lånke IL          | (47) | Stjørdal   | 19.09.2009    |
| 40.4 |      |     | Erling Jensen, Stord T&IL       | (20) | Leirvik    | 22.09.1982    |

**200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 65-69 år / Men 65-69 years - 44.30/44.0**

|       |      |     |                                    |      |          |            |
|-------|------|-----|------------------------------------|------|----------|------------|
| 35.58 | +0,2 | (4) | Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK | (35) | Oslo/Bi  | 26.09.2002 |
| 37.03 | -0,4 | (1) | Arne Warem, Gjesdal IL             | (46) | Sandnes  | 03.07.2014 |
| 37.51 |      | (1) | Kjell Jønnum, Steinkjer FIK        | (45) | Stjørdal | 22.09.2012 |
| 38.10 | -2,3 | (2) | Kåre Holmen, IL Valder             | (39) | Ålesund  | 11.06.2008 |
| 39.72 |      | (2) | Ivar Nilssen, Lånke IL             | (47) | Stjørdal | 22.09.2012 |

**Manuelle tider / Handtiming:**

|      |  |     |                           |      |          |            |
|------|--|-----|---------------------------|------|----------|------------|
| 38.5 |  |     | Arne Ueland, Tønsberg FIK | (34) | Tønsberg | 19.10.2002 |
| 38.6 |  |     | Tor Gilde, IL Molde-Olymp | (25) | Molde    | 29.09.1990 |
| 43.2 |  | (1) | Erling Jensen, Stord T&IL | (20) | Leirvik  | 22.09.1986 |

**200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 70-74 år / Men 70-74 years - 50.30/50.0**

|       |      |     |                                    |      |            |            |
|-------|------|-----|------------------------------------|------|------------|------------|
| 37.38 | +0,5 | (1) | Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK | (35) | Oslo/La    | 27.09.2005 |
| 41.28 |      |     | Harald Aanerud, Lørenskog FIL      | (27) | Lørenskog  | 23.08.1999 |
| 41.76 | +0,0 | (1) | John Bernes, Osterøy IL            | (44) | Indre Arna | 19.09.2016 |

**200m hekk / hurdles 76.2 cm menn 75-79 år / Men 75-79 years**

|       |      |       |                            |      |          |            |
|-------|------|-------|----------------------------|------|----------|------------|
| 39.31 | +0,5 | (1)   | Arne Ueland, Tønsberg FIK  | (34) | Tønsberg | 26.10.2013 |
| 42.79 | +1,8 | (1)MS | Kristen Fløgstad, Søgne IL | (47) | Søgne    | 03.10.2023 |

**200m hekk / hurdles 68.6 cm menn 70-74 år / Men 70-74 years**

|       |      |     |                             |      |          |            |
|-------|------|-----|-----------------------------|------|----------|------------|
| 40.24 | -0,4 | (1) | John Bernes, Osterøy IL     | (44) | Hatland  | 28.09.2015 |
| 41.24 | +0,7 | (1) | Kjell Jønnum, Steinkjer FIK | (45) | Stjørdal | 19.09.2017 |

**200m hekk / hurdles 68.6 cm menn 80-84 år / Men 80-84 years**

|       |      |     |                                     |      |             |            |
|-------|------|-----|-------------------------------------|------|-------------|------------|
| 37.97 | -0,1 | (1) | Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK  | (35) | Aarhus, DEN | 30.07.2017 |
| 38.84 | +1,8 | (1) | Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF   | (36) | Perth, AUS  | 31.10.2016 |
| 39.80 | +1,7 | (1) | Arne Ueland, Tønsberg FIK           | (34) | Ravnanger   | 21.06.2014 |
| 44.63 | +0,0 | (2) | Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF | (37) | Geithus     | 22.06.2019 |

**200m hekk / hurdles 68.6 cm menn 85-89 år / Men 85-89 years**

|       |      |     |                                    |      |              |            |
|-------|------|-----|------------------------------------|------|--------------|------------|
| 52.31 | -3,0 | (1) | Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK | (35) | Tampere, FIN | 05.07.2022 |
|-------|------|-----|------------------------------------|------|--------------|------------|