

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Menn - Lengde / Men - Long Jump

pr. 31.12.2010 (oppdatert / updated 25.02.2011)

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. Lerfald, 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 Nettet, Haugesund IL	(09)	Odda	04.07.1948
6.65	+1,4	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Florø	27.06.1997
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)	Etna	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
6.50	+0,25	(2)	Ingvald Falch, IL Stein	(51)	Stavanger	23.08.1986
			(30)			
6.50	+0,3	(2)	Terje Grime, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Bismo	11.08.1995
6.49			Thor Moen, Tønsberg TF	(22)		.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 Tønsberg-Kameratene	(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
6.42		(2)	Arild Bredholt, Rakkestad IF	(48)	Spydeberg	14.09.1986
			(40)			
6.41		(m)	Lauritz Løvstad, Oslo Sporveiers IL	(15)	Oslo/Jo	03.07.1950
6.41	+0,27	(-)	Nils Arne Hjelle, Bodø FIK	(54)	Larvik/Lo	30.06.1989
6.41			Geir Moberg, Midtbygden IL	(56)	Tau	25.08.1991
6.38			Jens J. Smith, IF Tønsberg-Kameratene	(22)		.1958
6.38			Asbjørn Blindheim, Fana IL	(40)		.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
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
			(50)			
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 Gjæven, FIK BFG Fana	(59)	Ravnanger	24.06.1995
6.26	+0,7	(2)	Ivar Hjelsvold, 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
			(60)			

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

6.23			Ingvardt 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 Solfjeld, 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
6.15			Steinar Fuglestveit, 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
			(70)			
6.14			Jørn Hermansen, Modum FIK	(46)	Sokna	27.08.1983
6.13			Amund Bjercke, IF Hellas	(10)	Drammen	28.09.1947
6.13			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
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
			(80)			
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
6.05		(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
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)	Årdal	15.06.1980
			(90)			
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
6.01			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			Per Liland, IL Gneist	(48)	Knarvik	13.07.1983
			(100)			
6.00			Lars Rogne, Laksevåg T&IL	(44)	Fana	04.10.1983
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
6.40			Olaf Olafsen, SK Odd	(94)		.1937
6.38	+1,54	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Trondheim/Le	29.07.1988
6.34	+0,9	(1)	Jan Albrigtsen, Larvik T&IF	(50)	Byrkjelo	09.08.1991
			(10)			
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			Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)		.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
6.16			Per-Uno Iversen, Teie IF	(46)	Tjølling	14.06.1986
			(20)			

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

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
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
			(30)			
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
6.01		(1)	Hans Kristian Pettersen, IL Runar	(32)	Kristiansand	18.07.1976
6.01			Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Oslo/La	25.08.1994
6.00			Jarmund Breistein, T&IL Hovding	(43)	Hatland	12.06.1983
			(40)			
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
5.95		(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Göteborg, SWE	12.08.1977
5.95		(1)	Svein Erik Pedersen, IL Tyrving	(43)	Lillehammer	20.08.1983
5.94		(2)	Leif Karstein Øye, Ørsta IL	(43)	Lillehammer	20.08.1983
			(50)			
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
5.89			Nils Adolf Balto, IL Nordlys	(35)	Brønnøysund	
5.89			Asbjørn Blindheim, Fana IL	(40)	Knarvik	12.06.1982
5.88			Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	02.06.1975
			(60)			
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
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
			(70)			
5.83			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
5.79	+0,1	(2)MS	Anders Høyer Berg, Oslostudentenes IK	(68)	Oslo/St	04.08.2010
5.78		(4)	Rikard Solheim, Fjellhug/Vereide IL	(39)	Sandane	27.07.1980
5.78			Vidkun Haugli, Målselv IL	(39)		.1980
			(80)			
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
5.70			Jan Sjøland, Bardufoss & Omegn IL	(38)		.1979

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
6.27	+0,3	(m)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.07.2010
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			Kåre Dalland, IL Gular	(35)		.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
5.92			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)	Ingvar Sand Sund, Steinkjer I&FK	(34)	Steinkjer	26.07.1981
5.87		(-)	Magnus Borge, Osterøy IL	(44)	Larvik/Lo	30.06.1989
5.86		(2)	Alf Ødven, Sandane T&IL	(35)	Sandane	27.07.1980
			(20)			
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
5.74			Brynjulf Skinlo, Breim IL	(35)	Hyen	02.08.1981
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
			(30)			
5.69			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
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
			(40)			
5.59			Svein Hytten, Tønsberg FIK	(40)	Tønsberg	19.08.1985
5.58			Osvold 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
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
5.49	+1,6	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	10.07.2010
			(50)			
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
5.44			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
			(60)			
5.41		(3)	Kjell Meum, IL Tyrving	(31)	Grong	25.08.1979
5.41			Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Fredrikstad	19.09.1980
5.39			Ingvald Ytrehus, Svelgen T&IF	(38)	Vik	30.07.1983
5.39		(2)	Kato Bjørnbak, Hemnes IL	(40)	Mo i Rana	20.07.1985
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
5.37			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
			(70)			

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
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
6.09	+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			Hermund Høgheim, IL Gular	(32)	Øystese	21.08.1983
5.74			Brynjulf Skinlo, Breimsbygda IL	(35)	Florø	12.06.1988
5.65		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Sandane	27.07.1980
5.65			Kåre Dalland, IL Gular	(35)	Fana	22.05.1985
(10)						
5.64			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			Ingvardt Sandsund, Steinker I&FK	(34)	Steinkjer	15.05.1984
5.49		(2)	Magnar Olden, Frol IL	(26)	Turku, FIN	15.09.1979
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
(20)						
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
5.41		(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
(30)						
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
5.37			Arne Hegre, Snåsa IL	(33)	Snåsa	25.08.1984
5.37	-0,6	(1)	Kåre Rauø, Namnens FIF	(43)	Overhalla	06.08.1993
5.36			Svein Osmo, Mo IL	(32)	Brønnøysund	19.06.1982
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
5.30			Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Bergen/Sk	10.09.1972
(40)						
5.30			Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	30.09.1988
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
5.20			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
(50)						
5.19			Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Sunnalsøra	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
5.16			Gunnar Tellevik, Ask IL	(33)	Knarvik	30.09.1984
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
(60)						

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

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 Lænn, Sparbu IL	(32)		14.06.1986
5.10			Erland 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)	Trondheim/Le	23.09.1984
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
			(70)			
5.09			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
5.04			Thor Gunnar Holt, Larvik T&IF	(53)		.2003
5.03			Georg Karlsen, Torridal IL	(18)	Vågsbygd	24.09.1969
			(80)			
5.03	+0,2	(2)	Snorre Johansen, Bjugn IL	(28)	Steinkjer	26.07.1981
5.02		(2)	Håkon B. Larsen, IL Gular	(37)	Haukås	16.09.1989
5.01			Gunnar Solum, Namsen FIF	(29)	Grong	14.06.1980
5.01			Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	05.09.1988
5.00	+0,3	(4)	Tore Sørli, IL i BUL-Tromsø	(47)	Lillehammer	15.08.1997
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

5.81			Kristen Fløgstad, Søgne IL	(47)	Søgne	21.05.2002
5.79			Brynjulf Skinlo, Gloppen FIL	(35)	Florø	16.06.1991
5.55		(1)	Gudmund Skriverøvik, Stryn T&IL	(21)	Sandane	27.07.1980
5.52		(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Brighton, GBR	21.08.1984
5.45		(1)	Magnus Grendal, Hommelvik IL	(55)	Stjørdal	18.09.2010
5.42	+1,13	(1)	Tore Sand Ludvigsen, Fossum IF	(30)	Oslo/Bi	08.08.1986
5.40	-1,2	(7)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumnes	15.08.2010
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
			(10)			
5.27	+0,8	(1)	Ivar Bredholt, Askim IF	(45)	Ravnanger	30.06.2000
5.21			Brynjulf Oshaug, Mo IL	(26)	Sandnessjøen	04.09.1983
5.21		(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL	(42)	Oslo/St	07.08.1998
5.21	+0,0	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Florø	13.08.2010
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
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
			(20)			
5.05	+1,5	(2)	Kåre Rauø, Namsen FIF	(43)	Steinkjer	02.07.1999
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
5.01	+1,1	(1)	Erling Bleie, Finnøy IL	(48)	Jørpeland	05.06.2003
5.00			Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	13.09.1975
5.00		(2)	Øystein 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, Verdahl FIK	(44)	Steinkjer	02.07.1999
			(30)			
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
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
4.89			Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Brekstad	03.07.1991
4.89	-0,1	(3)	Roald Korssjøen, Namsen FIF	(36)	Leirvik	05.08.1994
			(40)			

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

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
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
4.84		(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&F	(55)	Florø	13.08.2010
4.82		(m)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL (50)	(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
4.80			John Rolseth, Øverbygda IL	(39)		27.08.1994
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
4.76			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)	Osterøy	12.06.1983
4.75	-1,1	(1)	John Bernes, Osterøy IL (60)	(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
4.68		(6)	Søren Nedrebø, Bjerkreim IL	(32)	Trondheim/Le	29.07.1988
4.68			Rasmus Lødøen, Hornindal IL	(36)	Hornindal	20.06.1991
4.68	+1,1	(2)	Håkon B. Larsen, IL Gular	(37)	Fana	15.09.1994
4.68	+0,4	(1)	Ercan Ozkan, GTI (70)	(53)	Moss	21.08.2009
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
4.64		(2)	Arne Lorentzen, IF Torodd	(22)	Grong	25.08.1979
4.64		(3)	Nils Olav Vestgøte, Namsen FIF	(21)	Grong	25.08.1979
4.64	-1,6	(2)	Arnulf Aa, Gløppen FIL	(49)	Geithus	30.06.2006
4.63			Hans Øverland, Høybråten & Stovner IL	(24)	Oslo/St	21.08.1982
4.63			Odd Bergh, Tønsberg FIK (80)	(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
4.62			Per Øye, SK Vidar	(30)	Oslo/La	22.09.1985
4.60		(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&F	(36)	Bjerkelangen	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

5.50	+0,1	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Malmö, SWE	27.07.1986
5.45			Brynjulf Skinlo, Gløppen 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
5.05			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Inderøy	22.07.1990
5.03	+1,92	(2)	Øystein Foldahl, IL Yrjar	(25)	Trondheim/Le	29.07.1988
5.03	-1,3	(1)	Roald Gjetmundsen, Lørenskog FIL (10)	(42)	Askim	28.06.2002
5.02		(-)	Alf Ødven, Gløppen FIL	(35)	Bismo	11.08.1995
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
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 (20)	(23)	Lillehammer	20.08.1983

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

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
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
4.73			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
			(30)			
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
4.63			Arne Lorentzen, IF Torodd	(22)	Oslo/St	25.06.1983
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 Partenk., GER	14.07.2008
4.59	+1,2	(8)	Trygve Bratteli, IL Skjalg	(34)	Bismo	11.08.1995
4.58			Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	08.08.1980
			(40)			
4.58			Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	24.09.1994
4.58			Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Sofiemyr	28.08.1997
4.56			Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/So	23.09.1995
4.55			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 Korssjøn, Namsen FIF	(36)	Florø	27.06.1997
4.49		(1)	Olaf Granås, Askim IF	(12)	Lørenskog	01.09.1973
			(50)			
4.49			Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Oslo/St	05.09.1988
4.49		(1)	Paul Dahl, IL Kolbukameratene	(44)	Gjøvik	27.08.2005
4.44	+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	+0,0	(1)	John Bernes, Osterøy IL	(44)	Hatland	13.09.2006
4.41	-0,1	(1)	Vidar Simmenes, Osterøy IL	(48)	Hatland	05.10.2008
4.40			Omar Ragnvald Hansen, IK Tjalve	(44)	Oslo/Tr	16.06.2004
4.37	+2,0	(-)	Erik Stai, IF Kamp-Vestheim	(15)	Spikkestad	20.08.1978
			(60)			
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 Sølvsberg, 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
4.31		(m)	Einar A. Sæter, Sunndal IL	(17)	Göteborg, SWE	12.08.1977
4.31		(7)	Rolv Nordahl-Hansen, Ready	(23)	København, DEN	29.07.1983
4.28			John Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	01.06.1997
4.26			Gudbrand Moen, IF Sturla	(19)	Drammen	22.06.1981
4.26			Osvald Kalland, Osterøy IL	(24)	Osterøy	20.08.1987
			(70)			
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
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 Ljotebø, Vadheim IL	(39)	Florø	29.08.1999
4.23	+1,9	(1)	Svein Fammestad, FIL AKS-77	(48)	Knarvik	11.08.2009
			(80)			
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			Gudmund Skrivervik, Stryn T&IL	(21)	Byrkjelo	.1986
4.86		(2)	Esten Alfred Guldseth, Vikvarvet IL	(23)	Trondheim/Le	29.07.1988
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
4.74			Gabriel Tønnessen, Lyngdal IL	(25)	Lyngdal	05.06.1990
4.61	+1,7	(3)	Øystein Foldahl, IL Yrjar	(25)	Kristiansand	10.08.1990
4.58	+1,9	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Carolina, PUR	02.07.2003
4.58	-0,2	(1)	Harald Hofstad, Verdal FIK	(44)	Florø	13.08.2010
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
			(10)			
4.54		(1)	Harald Søbstad, IL Molde-Olymp	(32)	Oslo/St	07.08.1998
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
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
			(20)			
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			Per Gundersrud, Oslo IL	(23)	Kongsvinger	18.06.1988
4.43			Osvald Kalland, Osterøy IL	(24)	Haukås	16.09.1989
4.43		(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Steinkjer	02.07.1999
4.42			Olav Reppen, Brønnøysund IL	(11)	Brønnøysund	05.10.1980
4.42			Magnar Olden, Frøl 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
			(30)			
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
4.35		(m)	Svein Høilo, Oslo IL	(27)	Turku, FIN	25.07.1992
4.34		(3)	Helge Isaksen, Årvoll IL	(15)	Lillehammer	20.08.1983
4.32	-1,1	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Geithus	30.06.2006
4.31			Sigurd Nordbø, Lindås IL	(18)		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
			(40)			
4.30			Jostein Haraldseid, Bækkelaget 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 Sølberg, Sandefjord T&IF	(36)	Potsdam, GER	19.08.2002
4.27		(1)	Magne Sævdal, Tertnes IL	(25)	Voss	16.06.1990
4.23			Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Førde	15.06.2003
4.22	+1,2	(6)	Kjartan Sølberg, Sandefjord T&IF	(36)	Bismo	03.08.2001
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
4.19		(3)	Ottar Sletten, Bossmo & Ytteren IL	(20)	Oslo/Bi	08.08.1986
4.18	+1,0	(-)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Ravnanger	24.06.2005
			(50)			
4.16		(5)	Olaf Granås, Askim IF	(12)	Göteborg, SWE	08.08.1977
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
4.10		(1)	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	03.06.1989
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
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
			(60)			
4.03		(3)	Ole Broholt, Oslo IL	(32)	Oslo/St	07.08.1998
4.03	+0,3	(m)	Kjell Jønnum, Steinkjer FIK	(45)	Tønsberg	10.07.2010
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			Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Ostereidet	17.08.1983
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
3.97			Ivar Stensrud, Oslo IL	(19)	Søgne	30.06.1984
3.97		(m)	Håvard Lund, Aurskog-Høland FIL	(24)	Eugene, USA	27.07.1989
3.95			Lornts Heimdal, Sparbu IL	(19)	Hämeenlinna, FIN	14.07.1984
			(70)			

3.95		(1)	Trygve Johnsen, Kragerø IF	(24)	Kviteseid	30.07.1989
3.95			Torbjørn Nordgård, Grong IL	(25)	Steinkjer	12.09.1992
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
3.90			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
4.41	+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
4.25			Willy Finnanger, Namsen FIF	(18)		.1988
			(10)			
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
4.21	-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
4.19	+0,2	(2)	Otto Heimdal, Dale IL	(25)	Florø	27.06.1997
4.18		(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumnes	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
			(20)			
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
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
			(30)			
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
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)	Osvald Kalland, Mjøsdalen 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
			(40)			
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
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
3.79	+1,6	(5)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Ravnanger	15.06.2007
3.78	+1,0	(1)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord TIF	(34)	Tønsberg	08.07.2004
			(50)			
3.75			Erling Andersen, IL Korlevoll	(15)	Odda	23.08.1985
3.75		(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Bismo	03.08.2001
3.71		(3)	Noralf Reianes, Rennesøy IL	(28)	Oslo/St	07.08.1998
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
3.65			Arne Bjørn Lunder, Oslo IL	(25)	Oslo/La	27.05.1995
3.63			Alfred Røsland, Mjøsdalen IL	(11)	Hatland	02.06.1983
3.60			Odd Johansen, Tønsberg FIK	(29)	Tønsberg	12.08.1999
3.57		(1)	Odd Tveiten, Mjøsdalen IL	(18)	Knarvik	22.09.1989
3.55			Normann Ryan sen., Ogdal IL	(12)	Trondheim	03.07.1982
			(60)			

3.55			Knut Moe, Sparbu IL	(23)	Lund	11.09.1993
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
3.51		(1)	Erling Jensen, Stord T&IL	(20)	Leirvik	01.06.1992
3.48			Harald Aanerud, Lørenskog FIL	(27)	Jessheim	01.06.1997
3.47			Leif Hellerud, Vestre Spone IF	(16)	Vestre Spone	05.09.1986
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 Aga, IL Gular	(38)	Tønsberg	15.08.2008
3.43		(2)	Birger Haug, Verdal IL	(08)	Grong	25.08.1979
			(70)			
3.43		(1)	Sigmund Husdal, Eikanger IL	(18)	Ostereidet	27.08.1988
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
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
------	--	-----	--------------------------	------	--------	------------

Lengde / 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
4.21	+1,4	(2)	Teodor Solheim, IL Jotun	(15)	Huddinge, SWE	02.07.1993
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
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
			(10)			
3.77	+0,0	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelaget SK	(35)	Oslo/St	31.05.2010
3.76			Olav Jøssing, IL Yrjar	(11)	Hobart, AUS	10.12.1987
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. Vevle, 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
			(20)			
3.65	+0,4	(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Geithus	30.06.2006
3.57	+0,8	(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Florø	13.08.2010
3.56	+1,4	(m)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	San Giovanni, ITA	04.09.2007
3.54	+0,4	(1)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Sande	09.09.2009
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
3.45	+0,6	(4)	Asbjørn Ødegård, Strengereid IL	(24)	Odense, DEN	03.09.1999
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
3.31		(1)	Odd Erstad, Fossum IF	(25)	Oslo/Tr	14.06.2000
			(30)			
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
3.22	-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
3.17			Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)		.1985
3.16	+1,1	(2)	Ole Konrad Tanem, Sparbu IL	(27)	Kristiansand	25.06.2004
3.13	+1,2	(3)	Osvold Kalland, Hjellvik IL	(24)	Ravnanger	30.06.2000
3.11	0+,3	(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Ravnanger	09.09.2009
			(40)			
3.10			Petter Larsen, IL Varegg	(10)		.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

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
3.51			Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	17.09.1994
3.28	-0,5	(1)	Jakob Rypdal, Tresfjord IL	(26)	Geithus	30.06.2006
3.22			Erling Svennevik, Oslo IL	(18)	Oslo/So	26.09.1998
3.09	-1,7	(1)	Helge Karl Fossnes, Kristiansands IF	(23)	Stjørdal	01.08.2003
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
2.90		(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
			(10)			
2.84	+0,0	(1)	Olav Reigstad, IL Norna-Salhus	(10)	Knarvik	03.05.1990
2.77	+0,9	(1)	Einar Hagen, Os TF	(16)	Knarvik	13.06.1998
2.72	+1,7	(5)	Osvald Kalland, Hjellvik IL	(24)	Kristiansand	25.06.2004
2.55	-0,2	(2)	Carsten Merling, Oslo IL	(12)	Bjørkelangen	07.08.1992
2.50	-0,2	(3)	Johannes Olberg, Lena IF	(11)	Bjørkelangen	07.08.1992
2.46			Eivind Hamre, Vestre Slidre IL	(14)	Rogne	02.09.1994

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
2.91			Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	18.09.1999
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

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

2.08		(m)	Torgeir Brandvold, Oslo IL	(13)	Oslo/So	06.09.2003
------	--	-----	----------------------------	------	---------	------------