

Upplandsrekord - Män utomhus

M35

100m	11.45 (+1.4)	Peter Hellgren 1964 Bålsta IK	Västerås 2003-06-17
200m	23.17 (+1.3)	Theo Goodwill 1966 Rånäs 4H	Stockholm/S 2002-08-07
300m	37.72	Peter Wallin 1971 IFK Märsta	Huddinge 2010-07-29
400m	50.64	Håkan Jansson 1954 Rånäs 4H	Uppsala 1989-08-08
600m			
800m	1.56.65	Håkan Jansson 1954 Rånäs 4H	Gävle/G 1989-07-21
1000m	2.40.5m	Christer Stolpe 1945 Enköpings AIF	(Okänd ort) 1982-01-01
1500m	3.58.78	Niklas Österberg 1973 Rånäs 4H	Stockholm 2008-07-22
1 mile	4.39.8m	Mikael Tennare 1961 Rånäs 4H	Norrtälje 1996-09-25
2000m	5.52.47	Mikael Tennare 1961 Rånäs 4H	Norrtälje 1996-09-18
3000m	8.31.82	Niklas Österberg 1973 Rånäs 4H	Göteborg/S 2008-06-24
2 mile			
5000m	14.57.28	Niklas Österberg 1973 Rånäs 4H	Stockholm/S 2008-08-12
10000m	31.22.33	Niklas Österberg 1973 Rånäs 4H	Stockholm/S 2008-09-17
1 timme	18251m+	Theodor Jensen 1907 Enköpings AIF	Enköping 1942-08-05
110mh 99.1cm			
400mh 91.4cm	59.22	Peter Wallin 1971 IFK Märsta	Högby 2010-08-06
3000m hinder 91.4cm	9.38.05	Sören Winge 1943 Upsala IF	Stockholm/S 1978-08-22
Höjd	2.04	Per Nordlund 1969 Upsala IF	Norrtälje 2004-06-23
Stav	4.25	Svante Rinaldo 1937 Upsala IF	Uppsala 1972-08-25
Längd	6.68 (+0.4)	Per Nordlund 1969 Upsala IF	Stockholm/K 2005-05-15
Tresteg	13.76 (+1.0)	Hilding Engberg 1950 Örbyhus IF	Uppsala 1985-08-12
Kula 7.26kg	18.20	Henrik Wennberg 1966 Upsala IF	San Marcos USA 2003-09-20
Diskus 2.0kg	59.50	Henrik Wennberg 1966 Upsala IF	Austin USA 2005-10-08
Slägga 7.26kg	71.68	Juha Packalén 1959 Rånäs 4H	Rimbo 1994-07-13
Spjut 800g	61.24	Berth Axelsson 1960 Upsala IF	Malmö/Hä 1995-06-18
Vikt 15.88kg	13.27	Lennart Berg 1977 Östhammar FI	Östhammar 2012-07-12
Femkamp			
Tiokamp			
Kastfemkamp	2161p	Mattias Ekborg 1977 Rånäs 4H	Bottnaryd 2012-09-15

Slägga 7.26kg 32.18 Kula 7.26kg 9.73 Diskus 2.0kg 25.78 Spjut 800g 46.62 Vikt 15.88kg 7.71

M40

100m	11.40 (+1.7)	Peter Hellgren 1964 Bålsta IK	Huddinge 2004-08-20
200m	23.21 (+0.44)	Peter Hellgren 1964 Bålsta IK	Västerås 2004-07-30
300m	37.90	Peter Wallin 1971 IFK Märsta	Täby 2011-09-04
400m	51.09	Peter Wallin 1971 IFK Märsta	Huddinge 2014-06-14
600m			
800m	2.00.28	Kenneth Tholén 1969 Ununge IF	Norrtälje 2011-05-11
1000m	2.42.21	Christer Stolpe 1945 Enköpings AIF	(Okänd ort) 1986-01-01
1500m	4.16.2m	Christer Stolpe 1945 Enköpings AIF	Nyköping 1987-08-22
1 mile	4.36.29	Tomas Jennerstål 1974 Rånäs 4H	Enskede 2015-08-12
2000m	6.17.45	Mikael Tennare 1961 Rånäs 4H	Stockholm/K 2005-08-31
3000m	9.09.33	Leif Hansson 1962 Rånäs 4H	Norrtälje 2002-05-29
2 mile			
5000m	15.29.47	Peter Jansson 1955 Östhammar FI	Uppsala 1995-08-15
10000m	32.01.06	Fredrik Swahn 1977 IF Mantra Sport	Stockholm/S 2018-06-20
1 timme	15544m	Stig Ceder 1940 Upsala IF	Uppsala 1982-10-09

110mh 99.1cm	16.80 (+0.0)	Jonas Asplund 1973 IFK Märsta	Uddevalla 2015-07-26
400mh 91.4cm	62.25	Dag Dacke 1965 Rånäs 4H	Norrtälje 2009-08-21
3000m hinder 91.4cm	9.53.95	Tomas Jennerstål 1974 Rånäs 4H	Uddevalla 2015-07-25
Höjd	1.95	Stefan Fougman 1956 NAIF-79	Torsby 1996-05-25
Stav	4.73	Jonas Asplund 1973 IFK Märsta	Sätra 2015-08-30
Längd	5.96 (+1.03)	Jonas Asplund 1973 IFK Märsta	Söderhamn 2016-07-22
Tresteg	12.40 (+1.5)	Hilding Engberg 1950 Örbyhus IF	Norrtälje 1992-08-09
Kula 7.26kg	14.24	Kent Larsson 1963 Upsala IF	Enskede 2003-05-24
Diskus 2.0kg	42.80	Fredrik Nyman 1971 Östhammar FI	Norrtälje 2013-06-12
Slägga 7.26kg	66.43	Tore Gustavsson 1962 Rånäs 4H	San Diego USA 2004-06-19
Spjut 800g	54.41	Timo Martin 1967 NAIF-79	Gävle/G 2007-05-17
Vikt 15.88kg	13.83	Fredrik Nyman 1971 Östhammar FI	Östhammar 2012-09-13
Femkamp	2858p	Peter Wallin 1971 IFK Märsta	Huddinge 2011-09-17
		Längd 5.87 Spjut 800g 35.41 200m 24.28 Diskus 2.0kg 22.58 1500m 5.02.51	
Tiokamp			
Kastfemkamp	3293p	Michael Welin 1967 Rånäs 4H	Huddinge 2009-06-29
		Slägga 7.26kg 32.18 Kula 7.26kg 9.73 Diskus 2.0kg 25.78 Spjut 800g 46.62 Vikt 15.88kg 7.71	

M45

100m	11.84 (+1.8)	Peter Hellgren 1964 Bålsta IK	Helsingborg 2009-07-25
200m	23.85 (+1.6)	Peter Wallin 1971 IFK Märsta	Århus DEN 2017-08-03
300m	37.52	Peter Wallin 1971 IFK Märsta	Märsta 2017-08-16
400m	53.09	Peter Wallin 1971 IFK Märsta	Norrtälje 2017-08-30
600m	1.32.79	Dag Dacke 1965 Rånäs 4H	Danderyd 2013-05-12
800m	2.07.19	Tomas Jennerstål 1974 LK Roslagen	Vallentuna 2019-08-26
1000m	2.48.1m	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Tierp 1990-05-10
1500m	4.17.79	Tomas Jennerstål 1974 LK Roslagen	Stockholm/S 2019-08-20
1 mile	4.58.83	Mikael Tennare 1961 Rånäs 4H	Huddinge 2006-06-10
2000m	6.21.94	Mikael Tennare 1961 Rånäs 4H	Sätra 2006-08-15
3000m	9.09.5m	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Danderyd 1989-05-27
2 mile			
5000m	15.45.0m	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Östhammar 1990-06-16
10000m	32.56.6m	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Östhammar 1990-06-20
1 timme			
110mh 99.1cm	17.07 (+0.4)	Jonas Asplund 1973 IFK Märsta	Huddinge 2019-08-18
400mh 91.4cm	61.55	Roland Sundqvist 1971 Upsala IF	Söderhamn 2016-07-22
3000m hinder 91.4cm	10.10.6m	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Östhammar 1989-08-20
Höjd	1.80	Per Nordlund 1969 Upsala IF	Uppsala 2015-06-14
Stav	4.87	Jonas Asplund 1973 IFK Märsta	Täby 2020-07-18
Längd	6.03 (+0.7)	Göran Ottemalm 1947 Heby AIF	Norrtälje 1992-08-08
Tresteg	12.24 (+1.3)	Dag Dacke 1965 Rånäs 4H	Skellefteå 2011-08-07
Kula 7.26kg	15.50	Henrik Wennberg 1966 Upsala IF	BoerneUSA 2013-10-05
Diskus 2.0kg	51.16	Henrik Wennberg 1966 Upsala IF	Uppsala 2013-08-24
Slägga 7.26kg	50.27	Henrik Wennberg 1966 Upsala IF	BoerneUSA 2013-10-05
Spjut 800g	54.59	Patrik Rostmark 1967 IFK Märsta	Budapest HUN 2014-03-26
Vikt 15.88kg	12.67	Lars-Göran Öberg 1957 Östhammar FI	Nyköping 2002-06-16
Femkamp	2925p	Jonas Asplund 1973 IFK Märsta	Köping 2019-08-24
		Längd 5.61 Spjut 800g 35.96 200m 24.32 Diskus 2.0kg 23.30 1500m 5.41.42	
Tiokamp	6088p	Jonas Asplund 1973 IFK Märsta	Caorle ITA 2019-09-06
		100m 12.25 Längd 5.34 Kula 7.26kg 8.73 Höjd 1.63 400m 57.18 110mh 99.1cm 17.56 Diskus 2.0kg 22.27 Stav 4.30 Spjut 800g 30.59 1500m 5.56.36	
Kastfemkamp	3274p	Lars-Göran Öberg 1957 Östhammar FI	Bottnaryd 2004-09-25

M50

100m	12.28 (+0.8)	Peter Hellgren 1964 Bålsta IK	Uddevalla 2015-07-24
200m	24.84 (+1.1)	Dag Dacke 1965 IFK Märsta	Karlskrona 2017-08-19
300m	39.54	Dag Dacke 1965 IFK Märsta	Sätra 2015-05-23
400m	55.68	Dag Dacke 1965 IFK Märsta	Vénissieux FRA 2015-08-12
600m	1.37.67	Morten Linnes 1967 IFK Märsta	Stockholm 2020-08-29
800m	2.18.70	Morten Linnes 1967 IFK Märsta	Karlskrona 2017-08-18
1000m	2.53.83	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Norrtälje 1996-07-17
1500m	4.29.10	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Lidingö/V 1995-07-29
1 mile	5.25.60	Anders Toll 1961 Uppsala LK	Huddinge 2012-06-16
2000m	7.01.49	Mikael Tennare 1961 Rånäs 4H	Stockholm/S 2014-08-28
3000m	9.16.20	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Enskede 1993-05-23
2 mile			
5000m	16.00.26	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Östhammar 1993-06-06
10000m	34.36.24	Sune Mattsson 1941 Rånäs 4H	Turku FIN 1991-07-24
1 timme			
100mh 91.4cm	16.83 (+1.29)	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Stockholm/K 1994-08-06
400mh 83.8cm (84.0cm)	62.72	Dag Dacke 1965 IFK Märsta	Århus DEN 2017-07-30
3000m hinder 91.4cm	10.33.3m	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Östhammar 1997-05-25
Höjd	1.70	Urban Gustafsson 1969 Upsala IF	Huddinge 2019-08-16
Stav	3.65	Lennart Svärdsén 1936 Ununge IF	Ljusdal 1988-08-20
Längd	5.23 (+0.6)	Dag Dacke 1965 IFK Märsta	Huddinge 2019-08-17
	5.23 (-0.1)	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Malmö/He 1996-07-22
Tresteg	11.64 (-2.3)	Dag Dacke 1965 IFK Märsta	Odense DEN 2016-07-03
Kula 6.00kg	13.91	Teddy Jonasson 1958 Rånäs 4H	Norrtälje 2009-08-21
Diskus 1.5kg	48.20	Kent Larsson 1963 Upsala IF	Uppsala 2014-05-04
Slägga 6.00kg	42.86	Per Andersson 1953 Valö IK	Valö 2003-08-31
Spjut 700g	56.37	Patrik Rostmark 1967 IFK Märsta	Huddinge 2019-08-18
Vikt 11.34kg	15.13	Per Andersson 1953 Valö IK	Värnamo 2007-08-18
Femkamp	2433p	Dag Dacke 1965 IFK Märsta	Säter 2016-08-28
		Längd 4.98 Spjut 700g 17.48 200m 25.84 Diskus 1.5kg 19.64 1500m 5.37.35	
Tiokamp			
Kastfemkamp	3102p	Per Andersson 1953 Valö IK	Århus DEN 2004-07-31
		Slägga 6.00kg 42.27 Kula 6.00kg 10.56 Diskus 1.5kg 37.66 Spjut 700g 29.05 Vikt 11.34kg 15.06	

M55

100m	12.77 (-0.5)	Ricky Nilsson 1963 IFK Märsta	Märsta 2018-08-26
200m	25.91 (+1.1)	Ricky Nilsson 1963 IFK Märsta	Sollentuna 2018-08-29
300m	40.23	Ricky Nilsson 1963 IFK Märsta	Märsta 2018-08-26
400m	58.45	Ricky Nilsson 1963 IFK Märsta	Malaga ESP 2018-09-11
600m	1.39.92	Anders Toll 1961 Uppsala LK	Enskede 2017-08-08
800m	2.11.51	Anders Toll 1961 Uppsala LK	Malaga ESP 2018-09-11
1000m	3.01.24	Anders Toll 1961 Uppsala LK	Stockholm/S 2016-06-17
1500m	4.39.57	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Hudiksvall 1999-05-24
1 mile	5.19.0m	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Norrtälje 1996-09-25
2000m	6.48.3m	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Norrtälje 1997-09-10
3000m	10.05.12	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Uppsala 1999-06-05
2 mile			
5000m	16.51.0m	Gunnar Lotsberg 1924 Rosersbergs IK	Oskarshamn 1982-07-03

10000m	35.38.3m	Gunnar Lotsberg 1924 Rosersbergs IK	Oskarshamn 1982-07-04
1 timme			
100mh 91.4cm	18.11 (+0.7)	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Norrtälje 1999-08-21
400mh 83.8cm (84.0cm)	63.96	Anders Toll 1961 Uppsala LK	Malaga ESP 2018-09-07
3000m hinder 91.4cm	11.03.17	Anders Toll 1961 Uppsala LK	Malaga ESP 2018-09-07
Höjd	1.60	Mats Nagle 1960 IFK Märsta	Trollbäcken 2019-06-06
Stav	3.60	Lennart Svärdsén 1936 Ununge IF	Åbo FIN 1991-07-20
Längd	5.04 (+2.0)	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Nyköping 1999-06-20
Tresteg	10.97 (+1.6)	Dag Dacke 1965 IFK Märsta	Uppsala 2020-08-22
Kula 6.00kg	13.31	Pekka Tähtinen 1952 Rånäs 4H	Värnamo 2007-08-17
Diskus 1.5kg	40.77	Lars Karlsson 1965 Östhammar FI	Uppsala 2020-08-22
Slägga 6.00kg	39.11	Lars-Göran Öberg 1957 Östhammar FI	Östhammar 2013-05-23
Spjut 700g	45.54	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Enköping 1998-06-01
Vikt 11.34kg	14.68	Per Andersson 1953 Valö IK	Norrtälje 2009-08-23
Femkamp	2914p	Anders Toll 1961 Uppsala LK	Säter 2016-08-28
		Längd 4.44 Spjut 700g 23.89 200m 27.79 Diskus 1.5kg 24.13 1500m 4.49.34	
Tiokamp	5339p	Anders Toll 1961 Uppsala LK	Århus DEN 2017-07-28
		100m 13.94 Längd 4.64 Kula 6.00kg 7.27 Höjd 1.46 400m 61.03 100mh 91.4cm 20.71 Diskus 1.5kg 20.34 Stav 2.30 Spjut 700g 22.18 1500m 4.55.40	
Kastfemkamp	3063p	Lars-Göran Öberg 1957 Östhammar FI	Östhammar 2014-09-13
		Slägga 6.00kg 37.64 Kula 6.00kg 10.15 Diskus 1.5kg 31.91 Spjut 700g 26.95 Vikt 11.34kg 14.03	

M60

100m	13.39 (+0.8)	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Stockholm/K 1994-06-09
200m	27.78 (+0.3)	Henry Huldén 1937 Rånäs 4H	Huddinge 2001-08-05
300m	45.77	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Nyköping 1997-09-07
400m	62.89	Henry Huldén 1937 Rånäs 4H	Norrtälje 1999-08-21
600m			
800m	2.23.63	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Eskilstuna 2003-05-25
1000m	3.12.58	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Östhammar 2002-08-13
1500m	4.45.6m	Holger Josefsson 1918 Upsala IF	1979-01-01
1 mile	5.19.21	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Östhammar 2004-07-13
2000m	8.21.77	Sonny Palmqvist 1952 NAIF-79	Ljusdahl 2012-05-10
3000m	10.07.41	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Eskilstuna 2003-05-25
2 mile			
5000m	17.27.37	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Uppsala 2003-05-18
10000m	36.57.39	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Huddinge 2001-08-05
1 timme			
100mh 83.8cm (84.0cm)	17.71 (+1.0)	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Huddinge 2004-08-21
300mh 76.2cm	52.06	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Löttorp 1998-08-07
2000mh 76.2cm	7.35.48	Sune Mattsson 1941 Rånäs 4H	Brisbane AUS 2001-07-14
Höjd	1.59	Mats Nagle 1960 IFK Märsta	Nyköping 2020-09-20
Stav	3.23	Lennart Svärdsén 1936 Ununge IF	Uppsala 1997-08-21
Längd	4.86 (+1.2)	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Östhammar 2003-09-06
Tresteg	8.62 (+0.7)	Rolf Sjökvist 1940 Valö IK	Sundsvall 2002-07-28
Kula 5.00kg	11.67	Juha Hankkila 1937 Rånäs 4H	Löttorp 1998-08-09
Diskus 1.00kg	41.44	Åke Lundberg 1953 Upsala IF	Östhammar 2013-05-23
Slägga 5.00kg	33.82	Åke Lindén 1956 Valö IK	Valö 2016-06-19
Spjut 600g	44.69	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Eksjö 2003-08-08
Vikt 9.08kg	13.55	Åke Lundberg 1953 Upsala IF	Huddinge 2014-07-25
Femkamp	2401p	Börje Andersson 1949 Rånäs 4H	Huddinge 2011-09-17
		Längd 4.38 Spjut 600g 29.58 200m 29.42 Diskus 1.0kg 20.46 1500m 7.06.27	

Tiokamp
 Kastfemkamp 3064p Alf Sjökvist 1943 Valö IK Östhammar 2004-07-10
 Slägga 5.00kg 27.30 Kula 5.00kg 10.39 Diskus 1.0kg 37.63 Spjut 600g 40.09 Vikt 9.08kg 12.21

M65

100m	14.04 (+0.6)	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Hallunda 2002-06-11
200m	28.06 (+0.7)	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Huddinge 1999-06-06
300m			
400m	63.17	Jens Erlandsson 1920 Rånäs 4H	Rom ITA 1985-06-27
600m			
800m	2.31.20	Holger Josefsson 1918 Upsala IF	Malmö/S 1983-07-24
1000m			
1500m	4.59.40	Holger Josefsson 1918 Upsala IF	Malmö/S 1983-07-23
1 mile	5.46.56	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Huddinge 2006-06-11
2000m	7.17.00	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Sätra 2006-08-15
3000m	11.15.88	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Hallsberg 2006-06-06
2 mile			
5000m	18.38.6m	Holger Josefsson 1918 Upsala IF	Tierp 1983-06-22
10000m	36.04.6m	Theodor Jensen 1907 Uppsala OK	Bensnerg, FRG 1972-09-16
1 timme			
100mh 83.8cm (84.0cm)	22.20 (+0.0)	Börje Andersson 1949 Rånäs 4H	Huddinge 2014-07-27
300mh 76.2cm	52.73	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Norrtälje 1999-08-20
2000mh 76.2cm	8.14.30	Sune Mattsson 1941 Rånäs 4H	Poznan POL 2006-07-30
Höjd	1.29	Börje Lindvall 1920 Uppsala OK	Huddinge 1985-08-25
Stav	2.62	Lennart Svärdsén 1936 Ununge IF	Huddinge 2001-08-04
Längd	4.09 (+1.2)	Börje Andersson 1949 Rånäs 4H	Huddinge 2015-09-05
Tresteg	7.67 (+1.6)	Börje Andersson 1949 Rånäs 4H	Märsta 2016-08-20
Kula 5.00kg	11.34	Juha Hankkila 1937 Rånäs 4H	Visby 2005-08-06
Diskus 1.00kg	38.10	Thure Arkebrandt Rånäs 4H	Uppsala 1987-09-05
Slägga 5.00kg	29.72	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Östhammar 2010-08-12
Spjut 600g	41.17	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Norrtälje 2009-08-23
Vikt 9.08kg	11.74	Alf Sjökvist 1943 Valö IK	Nyköping 2009-06-07
Femkamp	2215p	Börje Andersson 1949 Rånäs 4H	Huddinge 2015-09-15

Längd 4.09 Spjut 600g 27.61 200m 31.63 Diskus 1.0kg 20.78 1500m 8.32.91

Tiokamp
 Kastfemkamp 3133p Alf Sjökvist 1943 Björklinge SOK Valö 2008-08-03
 Slägga 5.00kg 28.30 Kula 5.00kg 9.88 Diskus 1.0kg 33.95 Spjut 600g 34.64 Vikt 9.08kg 11.33

M70

100m	14.07 (+0.27)	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Östhammar 2004-06-08
200m	28.95 (+1.2)	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Århus DEN 2004-07-31
300m			
400m	68.04	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Århus DEN 2004-07-27
600m			
800m	2.35.29	Holger Josefsson 1918 Upsala IF	Malmö/H 1989-08-20
1000m	3.53.64+	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Norrtälje 2011-06-15
1500m	5.15.80	Holger Josefsson 1918 Upsala IF	Eugene USA 1989-08-05
1 mile	6.49.21	Yngve Fredin 1930 Uppsala LK	Östhammar 2004-07-13
2000m	7.35.5m	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Stockholm/S 2011-08-23
3000m	11.52.04	Miles Fleetwood 1941 Uppsala LK	Norrtälje 2011-06-15
2 mile			

5000m	19.25.66	Holger Josefsson 1918 Upsala IF	Norrtälje 1989-08-27
10000m	41.05.8m	Holger Josefsson 1918 Upsala IF	Uppsala 1988-06-16
1 timme			
80mh 76.2cm	14.16 (+0.5)	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	San Sebastian ESP 2005-08-31
300mh 68.6cm	52.29	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Århus DEN 2004-07-24
2000m hinder 76.2cm			
Höjd	1.24	Juha Hankkila 1937 Rånäs 4H	Ystad 2008-06-29
Stav	2.11	Lennart Asplund 1939 IFK Märsta	Märsta 2013-06-17
Längd	3.31 (-0.6)	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Östhammar 2004-06-08
Tresteg	8.26 (-0.7)	Bertil Hedström 1934 Rånäs 4H	Norrtälje 2004-05-26
Kula 4.00kg	13.71	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Valö 2007-09-02
Diskus 1.00kg	38.20	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Valö 2007-09-30
Slägga 4.00kg	36.92	Jöran Westberg 1947 IFK Märsta	Tingstäde 2019-08-31
Spjut 500g	36.70	Juha Hankkila 1937 Rånäs 4H	Värnamo 2007-08-19
Vikt 7.26kg	14.62	Jöran Westberg 1947 IFK Märsta	Tingstäde 2019-05-11
Femkamp			
Tiokamp			
Kastfemkamp	3492p	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Huddinge 2006-09-09

Slägga 4.00kg 27.33 Kula 4.00kg 13.40 Diskus 1.0kg 32.39 Spjut 500g 32.88 Vikt 7.26kg 12.66

M75

100m	16.38 (+1.5)	Lennart Asplund 1939 IFK Märsta	Söderhamn 2016-07-22
200m	33.95 (-0.2)	Lennart Asplund 1939 IFK Märsta	Sätra 2017-05-14
300m			
400m	81.53	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Norrtälje 1996-08-21
600m			
800m	2.51.81	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Stockholm/K 1994-08-07
1000m			
1500m	5.48.40	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Visby 1994-08-21
1 mile			
2000m			
3000m			
2 mile			
5000m	21.35.41	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Stockholm/K 1994-08-05
10000m			
1 timme			
80mh 76.2cm			
300mh 68.6cm			
2000m hinder 76.2cm			
Höjd	1.15	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Valö 2008-06-08
Stav	2.10	Lennart Asplund 1939 IFK Märsta	Sätra 2017-06-06
Längd	3.45 (+0.1)	Lennart Asplund 1939 IFK Märsta	Sätra 2017-05-14
Tresteg	5.67 (-0.9)	Juha Hankkila 1937 Rånäs 4H	Norrtälje 2012-06-27
Kula 4.00kg	13.56	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Valö 2008-09-15
Diskus 1.00kg	36.98	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Östhammar 2008-05-29
Slägga 4.00kg	33.12	Thure Arkebrant 1921 Rånäs 4H	Rimbo 1996-07-10
Spjut 500g	33.22	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Bottnaryd 2008-08-16
Vikt 7.26kg	12.32	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Huddinge 2009-06-28
Femkamp			
Tiokamp			
Kastfemkamp	3807p	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Nyköping 2009-06-07

M80

100m	17.29 (+1.4)	Lennart Asplund 1939 IFK Märsta	Huddinge 2019-08-16
200m	37.90 (-2.6)	Lennart Asplund 1939 IFK Märsta	Huddinge 2019-08-17
300m			
400m			
600m			
800m	3.08.03	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Löttorp 1998-08-09
1000m			
1500m	6.19.03	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Löttorp 1998-08-08
1 mile			
2000m			
3000m			
2 mile			
5000m	24.10.72	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Löttorp 1998-08-07
10000m			
1 timme			
80mh 68.8cm			
200mh 68.8cm			
2000m hinder 76.2cm			
Höjd			
Stav			
Längd			
Tresteg			
Kula 3.00kg	12.52	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Valö 2013-10-06
Diskus 1.00kg	27.81	Einar Andersson 1918 Rånäs 4H	Rimbo 1999-09-04
Slägga 3.00kg	26.32	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Huddinge 2015-09-06
Spjut 400g	26.00	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Valö 2013-09-29
Vikt 5.45kg	11.19	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Valö 2016-07-10
Femkamp			
Tiokamp			
Kastfemkamp	3445p	Bernhard Karlsson 1933 Valö IK	Valö 2016-08-14

Slägga 3.00kg 25.64 Kula 3.00kg 11.95 Diskus 1.0kg 22.70 Spjut 400g 22.27 Vikt 5.45kg 10.80

M85

100m			
200m			
300m			
400m	88.73	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Eksjö 2003-08-09
600m			
800m	3.22.53	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Eksjö 2003-08-10
1000m			
1500m	7.09.38	Holger Josefsson 1918 Uppsala LK	Århus DEN 2004-07-26
1 mile			
2000m			
3000m			
2 mile			
5000m			
10000m			
1 timme			

80mh 68.8cm				
200mh 68.8cm				
2000m hinder 76.2cm				
Höjd				
Stav				
Längd				
Tresteg				
Kula 3.00kg	11.94	Bernhard Karlsson 1933	Valö IK	Valö 2019-09-21
Diskus 1.00kg	24.66	Bernhard Karlsson 1933	Valö IK	Valö 2018-05-13
Slägga 3.00kg	24.38	Bernhard Karlsson 1933	Valö IK	Valö 2020-09-27
Spjut 400g	23.13	Bernhard Karlsson 1933	Valö IK	Valö 2018-09-23
Vikt 5.45kg	12.98	Bernhard Karlsson 1933	Valö IK	Valö 2020-08-23
Femkamp				
Tiokamp				
Kastfemkamp	3805p	Bernhard Karlsson 1933	Valö IK	Valö 2018-07-01

Slägga 3.00kg 23.22 Kula 3.00kg 11.13 Diskus 1.0kg 22.91 Spjut 400g 21.88 Vikt 5.45kg 9.70

M90

100m				
200m				
300m				
400m	106.27	Holger Josefsson 1918	Uppsala LK	Lahti FIN 2009-08-07
600m				
800m	4.04.85	Holger Josefsson 1918	Uppsala LK	Lahti FIN 2009-08-02
1000m				
1500m	8.07.17	Holger Josefsson 1918	Uppsala LK	Lahti FIN 2009-08-06
1 mile				
2000m				
3000m				
2 mile				
5000m				
10000m				
1 timme				
80mh 68.8cm				
200mh 68.8cm				
2000m hinder 76.2cm				
Höjd				
Stav				
Längd				
Tresteg				
Kula 3.00kg				
Diskus 1.00kg				
Slägga 3.00kg				
Spjut 400g				
Vikt 5.45kg				
Femkamp				
Tiokamp				
Kastfemkamp				

Stafetter

4x100m	47.77	Patrick Neuendorff 1966	IFK Märsta	Söderhamn 2016-07-22
--------	-------	-------------------------	------------	----------------------

Dag Dacke 1965 IFK Märsta
Jonas Asplund 1973 IFK Märsta
Peter Wallin 1971 IFK Märsta

4x400m

3.52.14

Erik Hafström 1938 Rånäs 4H
Henry Huldén 1937 Rånäs 4H
Börje Andersson 1949 Rånäs 4H
Håkan Jansson 1954 Rånäs 4H

Malmö 1989-08-20

1000m (Svensk stafett)