

# NORSKE ALDERSREKORDER INNENDØRS

Pr. 01.03.2026

Utarbeidet av Jo Nesse, SRU

Det tas forbehold om at det er lite formalisert dokumentasjon på gutte- og jenteresultater i årgangene før 2000-tallet, slik at noen eldre rekorder kan mangle. Dette gjelder særlig i 60 meter hekk, lengde og kule hvor øvelsene i aldersbestemte klasser har andre standarder enn for senior.

Innspill om feil og mangler kan sendes til [nessejo2022@outlook.com](mailto:nessejo2022@outlook.com)

## Gutter:

| Øvelse    | Alder | Resultat | Utøver                               | Sted            | Dato     |
|-----------|-------|----------|--------------------------------------|-----------------|----------|
| 60 meter  | 19    | 6,81     | Philip Bjørnå Berntsen, IK Tjalve    | Birmingham, GBR | 23.02.08 |
|           | 18    | 6,88     | Even Meinseth, Sørild FIK            | Rud             | 08.03.14 |
|           |       | 6,88     | Amund Høie Sjursen, IL Gneist        | Rud             | 08.03.14 |
|           | 17    | 6,86     | Philip Bjørnå Berntsen, Ski IL       | Drammen         | 11.02.06 |
|           | 16    | 6,92     | Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist     | Rud             | 04.03.17 |
|           | 15    | 7,04     | Neo Dobson, Haugesund IL             | Sandnes         | 26.02.22 |
|           | 14    | 7,21     | Jonas André Ose, Dimna IL            | Ulsteinvik      | 06.12.16 |
|           | 13    | 7,48     | Chika Okeke, IL i BUL                | Rud             | 29.11.25 |
|           |       |          |                                      |                 |          |
| 100 meter | 19    | 10,62    | Christopher Ekene Nordlie, IL i BUL  | Rud             | 12.02.26 |
|           | 18    | 10,80    | John Ertzgaard, IK Tjalve            | Drammen         | 29.01.95 |
|           |       | 10,80t   | Alexander Skrede, Sandes IL          | Sandnes         | 04.02.23 |
|           | 17    | 10,73    | Benjamin Opuama, Ski IL              | Rud             | 27.02.25 |
|           | 16    | 10,90    | Neo Dobson, Haugesund IL             | Sandnes         | 04.02.23 |
|           | 15    | 11,37    | Johan Le Fjeld, IL Tyrving           | Rud             | 12.02.26 |
|           | 14    | 11,68    | Chika Okeke, IL i BUL                | Rud             | 12.02.26 |
|           | 13    | 12,52    | Ben Jeffrey Benert, Florø TIF        | Florø           | 15.02.14 |
|           |       |          |                                      |                 |          |
| 200 meter | 19    | 21,08    | Karsten Warholm, Dimna IL            | Ulsteinvik      | 08.03.15 |
|           | 18    | 21,33    | Karsten Warholm, Dimna IL            | Rud             | 09.03.14 |
|           | 17    | 21,49    | Benjamin Opuama, Ski IL              | Ulsteinvik      | 02.02.25 |
|           | 16    | 21,84    | Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK | Steinkjer       | 04.12.21 |
|           | 15    | 22,43    | Johan Le Fjeld, IL Tyrving           | Rud             | 08.02.26 |
|           | 14    | 22,75    | Johan Le Fjeld, IL Tyrving           | Rud             | 29.11.25 |
|           | 13    | 24,23    | Aiden Vincent , Groruddalen FIK      | Hvam            | 09.12.17 |
| 400 meter |       |          |                                      |                 |          |
|           | 19    | 47,25    | Karsten Warholm, Dimna IL            | Rud             | 14.02.15 |
|           |       | 47,25t   | Andreas Grimerud, Moelven IL         | Steinkjer       | 04.03.22 |
|           | 18    | 47,39    | Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK | Stockholm, SWE  | 29.01.23 |
|           | 17    | 47,04    | Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK | Steinkjer       | 03.12.22 |
|           | 16    | 49,19    | Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK | Steinkjer       | 06.03.21 |
|           | 15    | 51,26    | Aiden Vincent, Groruddalen FIK       | Göteborg, SWE   | 01.12.19 |
|           | 14    | 53,72    | Aiden Vincent, Groruddalen FIK       | Göteborg, SWE   | 02.12.18 |
|           | 13    | 58,40    | Håvard Rinde, IL Gneist              | Haukås          | 28.12.14 |

|               |    |            |                                    |                 |          |
|---------------|----|------------|------------------------------------|-----------------|----------|
|               |    |            |                                    |                 |          |
| 600 meter     | 19 | 1:19.11    | Sondre Lehmann, Ullensaker-Kisa IL | Rud             | 14.02.26 |
|               | 18 | 1:18.06    | Markus Einan, Ullensaker/Kisa IL   | Rud             | 05.12.15 |
|               | 17 | 1:22.23    | Haavard O. Lien, IL Tyrving        | Stange          | 16.03.13 |
|               | 16 | 1:22.43    | Sondre Lehmann, Lørenskog FIL      | Hvam            | 04.02.23 |
|               | 15 | 1:26.51    | Abdurrahman Hir, Selsbakk IF       | Ranheim         | 05.12.12 |
|               | 14 | 1:27.48    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Haukås          | 09.02.14 |
|               | 13 | 1:32.34    | Leon Washington, ROS IL            | Rud             | 25.11.23 |
|               |    |            |                                    |                 |          |
| 800 meter     | 19 | 1:48.86    | Tobias Grønstad, IK Tjalve         | Rud             | 20.02.21 |
|               | 18 | 1:51.90    | Ole Jakob Høsteland Solbu, Ås IL   | Rud             | 20.02.21 |
|               | 17 | 1:52.91    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Rud             | 04.03.17 |
|               | 16 | 1:55.50    | Sondre Lehmann, Lørenskog FIL      | Ulsteinvik      | 04.03.23 |
|               | 15 | 1:56.54    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Sandnes         | 18.01.15 |
|               | 14 | 2:03.48    | Åsmund Sunde Førde, Jølster IL     | Ulsteinvik      | 27.11.21 |
|               | 13 | 2:03.02    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Sandnes         | 07.12.13 |
|               |    |            |                                    |                 |          |
| 1500 m        | 19 | 3:36.02    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Düsseldorf, GER | 20.02.19 |
|               | 18 | 3:40.31    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Lievin, FRA     | 13.02.18 |
|               | 17 | 3:45.21    | Magnus Øyen, Rindal IL             | Reykjavik, ISL  | 04.02.24 |
|               | 16 | 3:56.86    | Andreas Fjeld Halvorsen, SK Vidar  | Hvam            | 06.03.21 |
|               | 15 | 4:05.59    | Sondre Omland, Ullensaker/Kisa IL  | Steinkjer       | 04.03.22 |
|               | 14 | 4:05.29    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Haukås          | 08.02.14 |
|               | 13 | 4:29.02    | Askil Kristian Haugland, Lørenskog | Hvam            | 06.12.25 |
|               |    |            |                                    |                 |          |
| 3000 meter    | 19 | 7:51.20    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Glasgow, GBR    | 01.03.19 |
|               | 18 | 7:55.54    | Magnus Øyen, Rindal IL             | Ranheim         | 02.02.25 |
|               | 17 | 8:08.27    | Magnus Øyen, Rindal IL             | Steinkjer       | 18.02.24 |
|               | 16 | 8:46.73    | Per August Halle Haugen, IL Runar  | Rud             | 08.02.25 |
|               | 15 | 8:36.61    | Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL     | Haugesund       | 31.01.15 |
|               | 14 | 9:41.28    | André Seliussen, IL Gneist         | Haukås          | 25.01.15 |
|               | 13 | 9:30.2     | Sven Nevin, Strindheim IL          | Ranheim         | 11.02.20 |
|               |    |            |                                    |                 |          |
| 60 meter hekk | 19 | 7,53 (100) | Anthony O. Johnsen, SK Vidar       | Rud             | 08.02.26 |
|               | 18 | 7,87 (100) | Anthony O. Johnsen, SK Vidar       | Rud             | 15.02.25 |
|               | 17 | 7,89(91)   | Emiliano Røgeberg-Ortiz, SK Vidar  | Rud             | 12.02.23 |
|               | 16 | 7,99(91)   | Andreas Haara Bakketun, IL Gneist  | Rud             | 03.03.17 |
|               | 15 | 7,98(84)   | Andreas Haara Bakketun, IL Gneist  | Steinkjer       | 26.02.16 |
|               | 14 | 8,46(84)   | Andreas Haara Bakketun, IL Gneist  | Haukås          | 27.12.15 |
|               | 13 | 9,14(76)   | Anders Fjell, IL Koll              | Oslo/Ek         | 12.12.87 |
|               |    |            |                                    |                 |          |
| Høyde         | 19 | 2,17       | Bjørn Olsson, Asker SK             | Stange          | 30.01.94 |
|               | 18 | 2,11       | Kjølvs Egeland, IL i BUL           | Lillestrøm      | 26.01.08 |
|               | 17 | 2,10       | Kjølvs Egeland, IL i BUL           | Oslo/Ek         | 01.12.07 |
|               | 16 | 2,00       | Atle Bråthen, IF Hellas            | Askim           | 21.02.88 |
|               |    | 2,00t      | Sander Aae Skotheim, IL Koll       | Karlstad, SWE   | 15.12.18 |
|               | 15 | 1,94       | Erlend Bolstad Raa, Fana IL        | Ulsteinvik      | 08.02.15 |
|               | 14 | 1,81       | Peder Aabel Haugen, IK Tjalve      | Oslo/Ek         | 10.03.90 |
|               |    | 1,81t      | Lars Jacob Woie, IL Sørffjell      | Saltrød         | 10.03.96 |
|               | 13 | 1,74       | Oscar Stuhr, Fana IL               | Haukås          | 16.09.18 |

|                  |    |          |                                      |                |          |
|------------------|----|----------|--------------------------------------|----------------|----------|
|                  |    |          |                                      |                |          |
| Høyde u.tilløp   | 19 | 1,76     | Sturle Kalstad, IL Gular             | Bergen         | 27.01.80 |
|                  | 18 | 1,75     | Arvid Dahm, Fossum IF                | Eidanger       | 08.03.70 |
|                  |    |          | Sturle Kalstad, Rosendal TL          | Sokna          | 03.03.79 |
|                  | 17 | 1,70     | Sturle Kalstad, Rosendal TL          | Rosendal       | 21.11.78 |
|                  | 16 | 1,68     | Sturle Kalstad, Rosendal TL          | Uskedalen      | 13.12.77 |
|                  | 15 | 1,64     | Sturle Kalstad, Rosendal TL          | Valen          | 08.12.76 |
|                  | 14 | 1,60     | Sturle Kalstad, Rosendal TL          | Rosendal       | 12.12.75 |
|                  | 13 | 1,44     | Thomas Mellin-Olsen, TIL Hovding     | Haukås         | 30.11.90 |
|                  |    |          |                                      |                |          |
| Stav             | 19 | 5,70     | Pål Haugen Lillefosse, Fana IL       | Ulsteinvik     | 28.02.20 |
|                  | 18 | 5,57     | Pål Haugen Lillefosse, Fana IL       | Haukås         | 16.02.19 |
|                  | 17 | 5,46     | Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist     | Stockholm, SWE | 06.01.18 |
|                  | 16 | 5,32     | Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist     | Haukås         | 09.12.17 |
|                  | 15 | 5,12     | Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist     | Tallin, EST    | 30.12.16 |
|                  | 14 | 4,72     | Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist     | Tallin, EST    | 30.12.15 |
|                  | 13 | 4,31     | Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist     | Haukås         | 06.12.14 |
|                  |    |          |                                      |                |          |
| Lengde           | 19 | 7,62     | Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK         | Rud            | 28.12.20 |
|                  | 18 | 7,63     | Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK         | Ulsteinvik     | 25.01.19 |
|                  | 17 | 7,21     | Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK         | Uppsala, SWE   | 11.02.18 |
|                  | 16 | 7,06     | Karsten Warholm, Dimna IL            | Haukås         | 12.02.12 |
|                  | 15 | 6,56     | Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK | Rud            | 07.03.20 |
|                  | 14 | 6,28     | Aiden Vincent, Groruddalen FIK       | Karlstad, SWE  | 15.12.18 |
|                  | 13 | 5,97s    | Håvard Solvold Sætre, Rjukan IL      | Rjukan         | 20.12.22 |
|                  |    |          |                                      |                |          |
| Lengde u. tilløp | 19 | 3,45     | Thor A. Wiersdalen, Langangen IL     | Langangen      | 17.01.65 |
|                  | 18 | 3,42     | Thor A. Wiersdalen, Langangen IL     | Larvik         | 10.12.64 |
|                  | 17 | 3,40     | Thor A. Wiersdalen, Langangen IL     | Sandefjord     | 14.12.63 |
|                  | 16 | 3,31     | Thor A. Wiersdalen, Langangen IL     | Langangen      | 25.10.62 |
|                  | 15 | 3,25     | Thor A. Wiersdalen, Langangen IL     | Langangen      | 27.10.61 |
|                  | 14 | 3,13     | Thor A. Wiersdalen, Langangen IL     | Larvik         | 06.11.60 |
|                  | 13 | 2,85     | Reidar Gjerde, Fet IL                | Lillestrøm     | 11.12.66 |
|                  |    | 2,95?    | Nils Kr. Voreland, Vennesla IL       |                | 71       |
|                  |    |          |                                      |                |          |
| Tresteg          | 19 | 15,51    | Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus    | Stange         | 09.02.92 |
|                  | 18 | 15,14    | Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus    | Oslo/Ek        | 03.02.91 |
|                  | 17 | 15,02    | Per Bucher-Johannessen, Fana IL      | Haugesund      | 02.02.19 |
|                  | 16 | 14,48    | Karsten Warholm, Dimna IL            | Steinkjer      | 03.03.12 |
|                  | 15 | 13,27    | Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK | Rud            | 06.03.20 |
|                  | 14 | 12,65    | Sigmund Le Fjeld, IL Tyrving         | Göteborg, SWE  | 01.12.19 |
|                  | 13 | 12,17p   | Aiden Vincent, Groruddalen FIK       | Göteborg, SWE  | 03.12.17 |
|                  |    |          |                                      |                |          |
| Kule             | 19 | 21,47(6) | Marcus Thomsen, IK Tjalve            | Ballerup, DEN  | 27.12.17 |
|                  | 18 | 20,30(6) | Marcus Thomsen, IK Tjalve            | Steinkjer      | 28.02.16 |
|                  | 17 | 18,99(5) | Jacob Sederholm Hoff, Stjørdal FIK   | Ranheim        | 03.12.23 |
|                  | 16 | 18,34(5) | Marcus Thomsen, IK Tjalve            | Växjö, SWE     | 23.03.14 |
|                  | 15 | 18,32(4) | Marcus Thomsen, IK Tjalve            | Århus, DEN     | 07.12.13 |
|                  | 14 | 15,78(4) | Sondre Jahren, Asker SK              | Karlstad, SWE  | 15.12.18 |
|                  | 13 | 15,95(3) | Oliver Engen, Krødsherad IL          | Rud            | 06.12.14 |

|        |    |       |                                |         |          |
|--------|----|-------|--------------------------------|---------|----------|
|        |    |       |                                |         |          |
| 7-kamp | 19 | 6015J | Sander Aae Skotheim, IK Tjalve | Rud     | 21.02.21 |
|        | 18 | 5699J | Sander Aae Skotheim, IK Tjalve | Hvam    | 19.01.20 |
|        | 17 | 5239U | Sander Aae Skotheim, IL Koll   | Sandnes | 24.02.19 |
|        | 16 | 4756  | Sander Aae Skotheim, IL Koll   | Sandnes | 04.03.18 |
|        | 15 | 4220  | Aanund Tveitå, Otra IL         | Sandnes | 04.03.18 |
|        | 14 | 3120  | Kirill Eikanger, IL Gneist     | Haukås  | 30.12.22 |

# NORSKE ALDERSREKORDER INNENDØRS

**Pr. 01.03.2026**

**Utarbeidet av Jo Nesse, SRU**

**Jenter:**

| Øvelse    | Alder | Resultat | Utøver                              | Sted            | Dato     |
|-----------|-------|----------|-------------------------------------|-----------------|----------|
| 60 meter  | 19    | 7,33     | Ezinne Okparaebo, IL i BUL          | Birmingham, GBR | 03.03.07 |
|           | 18    | 7,39     | Helene Rønningen, IL Tyrving        | Rud             | 05.03.16 |
|           | 17    | 7,37     | Henriette Jæger, Aremark IF         | Rud             | 01.02.20 |
|           | 16    | 7,55     | Oda Utsi Onstad, Fagernes IL        | Drammen         | 11.02.06 |
|           | 15    | 7,72     | Henriette Jæger, Aremark IF         | Rud             | 03.02.18 |
|           | 14    | 7,88     | Helene Rønningen, IL Tyrving        | Stange          | 17.03.12 |
|           | 13    | 7,99     | Marte Jørgensen, Strømmen IF        | Göteborg, SWE   | 25.02.06 |
|           |       |          |                                     |                 |          |
| 100 meter | 19    | 11,71    | Folake Akinyemi, SK Vidar           | Florø           | 21.02.09 |
|           | 18    | 11,81    | Folake Akinyemi, SK Vidar           | Drammen         | 03.02.08 |
|           | 17    | 12,07    | Astrid Mangen Cederqvist, SK Vidar  | Florø           | 19.02.11 |
|           | 16    | 12,03    | Folake Akinyemi, IL i BUL           | Drammen         | 12.02.06 |
|           | 15    | 12,21    | Helene Rønningen, IL Tyrving        | Florø           | 16.02.13 |
|           | 14    | 12,58    | Nina Gustavsen, IL Flint            | Drammen         | 09.01.88 |
|           | 13    | 13,04    | Kristi Strømmen Kjerpeset, Florø    | Florø           | 19.03.11 |
|           |       |          |                                     |                 |          |
| 200 meter | 19    | 23,57    | Helene Rønningen, IL Tyrving        | Rud             | 07.01.17 |
|           | 18    | 23,63    | Helene Rønningen, IL Tyrving        | Rud             | 05.03.16 |
|           | 17    | 23,55    | Henriette Jæger, Aremark IF         | Rud             | 02.02.20 |
|           | 16    | 24,08    | Henriette Jæger, Aremark IF         | Stange          | 24.03.19 |
|           | 15    | 24,90    | Ingvild Meinseth, Sørild FIK        | Rud             | 09.02.14 |
|           |       | 24,90t   | Hannah Murai-Ubby, Ranheim IL       | Steinkjer       | 06.03.22 |
|           | 14    | 25,43    | Marte Jørgensen, Strømmen IF        | Göteborg, SWE   | 08.12.07 |
|           | 13    | 25,76    | Meredith Opoku-Agyemang, Hvam       | Hvam            | 06.12.25 |
|           |       |          |                                     |                 |          |
| 400 meter | 19    | 53,76    | Line Al-Saiddi, IL Skjalg           | Rud             | 22.05.25 |
|           | 18    | 53,24    | Henriette Jæger, Aremark IF         | Haukås          | 31.01.21 |
|           | 17    | 54,15    | Line Al-Saiddi, IL Skjalg           | Rud             | 18.02.23 |
|           | 16    | 56,45    | Josefine Tomine Eriksen, Larvik TIF | Rud             | 05.03.16 |
|           | 15    | 56,88    | Josefine Tomine Eriksen, Larvik TIF | Rud             | 05.12.15 |
|           | 14    | 60,25    | Tomine Svendheim, IL Fri            | Haukås          | 19.01.20 |
|           | 13    | 62,75    | Sofie Sunde, Jølster IL             | Ulsteinvik      | 28.11.20 |

|               |         |                       |                                      |                   |               |
|---------------|---------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------|
|               |         |                       |                                      |                   |               |
| 600 meter     | 19      | 1:33.71               | Selma Boesen Skisaker, IL Runar      | Rud               | 29.11.25      |
|               | 18      | 1:32.92               | Malin Edland, Larvik TIF             | Hvam              | 17.01.17      |
|               | 17      | 1:33.60               | Malin Edland, Larvik TIF             | Rud               | 03.12.16      |
|               | 16      | 1:32.41               | Malin Edland, Larvik TIF             | Rud               | 05.12.15      |
|               | 15      | 1:33.04               | Malin Edland, Larvik TIF             | Rud               | 06.12.14<br>1 |
|               | 14      | 1:35.21               | Othelie Stave-Wigene, Haugesund IL   | Sandnes           | 26.01.25      |
|               | 13      | 1:38.63               | Mai Strøm-Andersen, IL Tyrving       | Rud               | 29.11.25      |
|               |         |                       |                                      |                   |               |
| 800 meter     | 19      | 2:05.4                | Mari Warlo, IF Eiker-Kvik            | Drammen           | 01.02.81      |
|               | 18      | 2:05.6                | Kirsti Voldnes, IK Våg               | Drammen           | 01.02.81      |
|               | 17      | 2:03.8                | Kirsti Voldnes, IK Våg               | Sindelfingen, GER | 02.03.80      |
|               | 16      | 2:08.93               | Malin Edland, Larvik TIF             | Rud               | 13.02.15      |
|               | 15      | 2:10.0                | Ann Edel Robertsen, Kristiansands    | Kristiansand      | 02.02.80      |
|               | 14      | 2:16.36               | Linnea H. Fjelldalselv, Haugesund IL | Sandnes           | 15.02.25      |
|               | 13      | 2:22.51               | Mai Strøm-Andersen, IL Tyrving       | Uddevalla, SWE    | 11.01.25      |
|               |         | 2:19.02 <sub>mx</sub> | Agathe Espevik Thorsen, Gjesdal IL   | Sandnes           | 28.12.23      |
|               |         |                       |                                      |                   |               |
| 1500 m        | 19      | 4:14.19               | Wilma Torbiörnsson, Ull./Kisa IL     | Bergen/Gn         | 27.02.26      |
|               | 18      | 4:16.46               | Wilma Torbiörnsson, Ull./Kisa IL     | Ostrava, CZE      | 13.02.25      |
|               | 17      | 4:18.96               | Wilma Torbiörnsson, Ull./Kisa IL     | Hvam              | 03.02.24      |
|               | 16      | 4:30.11               | Wilma Torbiörnsson, Ull./Kisa IL     | Göteborg, SWE     | 11.02.23      |
|               | 15      | 4:32.91               | Wilma Torbiörnsson, Ull./Kisa IL     | Sollentuna, SWE   | 19.02.22      |
|               | 14      | 4:22.84               | Othelie Wigene, Haugesund IL         | Haugesund         | 16.03.25      |
|               | 13      | 4:43.10               | Ingrid Frøyland, Haugesund IL        | Sandnes           | 25.01.25      |
|               |         |                       |                                      |                   |               |
| 3000 meter    | 19      | 9:17.53               | Andrea Nygård Vie, IL Norna-Salhus   | Rud               | 23.02.25      |
|               | 18      | 9:01.85               | Wilma Torbiörnsson, Ull./Kisa IL     | Espoo, FIN        | 09.02.25      |
|               | 17      | 9:14.61               | Wilma Torbiörnsson, Ull./Kisa IL     | Steinkjer         | 18.02.24      |
|               | 16      | 9:43.90               | Tuva Alme, Sandnes IL                | Steinkjer         | 18.02.24      |
|               | 15      | 10:04.90              | Kaja Holte Fjeldstad, Herkules Fr.   | Hvam              | 26.01.25      |
|               |         | 9:55.66 <sub>mx</sub> | Tuva Alme, Sandnes IL                | Sandnes           | 28.12.23      |
|               | 14      | 11:25.5               | Asta Susan Rustad, Strindheim IL     | Ranheim           | 11.02.13      |
|               | 13      | 11:08.2               | Emilie Solheim Johnsen, Strindheim   | Ranheim           | 14.01.20      |
|               |         |                       |                                      |                   |               |
| 60 meter hekk | 19 (84) | 8,28                  | Andrea Rooth, Lambertseter IF        | Rud               | 14.02.21      |
|               | 18 (84) | 8,29                  | Henriette Jæger, Aremark IF          | Moelv             | 23.01.21      |
|               | 17 (76) | 8,26                  | Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus   | Haukås            | 20.01.18      |
|               | 16 (76) | 8,43                  | Christine Lia, IF Hellas             | Drammen           | 06.02.04      |
|               | 15 (76) | 8,64                  | Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus   | Haukås            | 14.02.16      |
|               | 14 (76) | 9,00                  | Kristi Strømmen Kjerpeset, Florø     | Florø             | 17.03.12      |
|               | 13(76)  | 9,38                  | Kristi Strømmen Kjerpeset, Florø     | Florø             | 19.03.11      |
|               |         |                       |                                      |                   |               |
| Høyde         | 19      | 1,84                  | Anne Gerd Eieland, Iveland IL        | Stange            | 04.02.01      |
|               | 18      | 1,84                  | Inger Lill van der Blom, Flekkefjord | Askim             | 10.02.91      |
|               | 17      | 1,78                  | Anne Engen Andersen, Frol IL         | Steinkjer         | 12.02.12      |
|               | 16      | 1,80                  | Mia Haave, IL Tyrving                | Oslo/Ek           | 21.01.16      |
|               | 15      | 1,78                  | Torgunn Skjerve, Hamar IL            | Hamar             | 21.02.81      |
|               | 14      | 1,71                  | Hedvig Kallåk, IL Tyrving            | Karlstad, SWE     | 15.12.18      |

|                  |    |           |                                     |                 |          |
|------------------|----|-----------|-------------------------------------|-----------------|----------|
|                  | 13 | 1,63      | Hedvig Kallåk, IL Tyrving           | Rud             | 02.12.17 |
|                  |    |           |                                     |                 |          |
| Høyde u.tilløp   | 19 | 1,56      | Pil Rotabakk, Trondheim Friidrett   | Steinkjer       | 17.02.24 |
|                  | 18 | 1,55      | Pil Rotabakk, Trondheim Friidrett   | Rud             | 18.02.23 |
|                  | 17 | 1,48      | Ingvild Larsen, Laksevåg TIL        | Oslo/Ek         | 29.02.92 |
|                  | 16 | 1,46      | Grete Bjørdalsbakke, Ørsta IL       | Ørsta           | 14.12.76 |
|                  | 15 | 1,49      | Ingvild Reinertsen, IK Grane        | Arendal         | 28.02.77 |
|                  | 14 | 1,43      | Ingvild Reinertsen, IK Grane        | Birkenes        | 31.01.76 |
|                  | 13 | 1,44      | Marie Louise Mørkved, Skogn IL      | Verdal          | 15.03.81 |
|                  |    |           |                                     |                 |          |
| Stav             | 19 | 4,15      | Lene Retzius, Moelven IL            | Steinkjer       | 07.02.15 |
|                  | 18 | 4,28      | Embla Njerve, Bergens TF            | Göteborg, SWE   | 25.01.25 |
|                  | 17 | 4,00      | Embla Njerve, Bergens TF            | Steinkjer       | 17.02.24 |
|                  | 16 | 3,90      | Embla Njerve, Bergens TF            | Ulsteinvik      | 05.03.23 |
|                  | 15 | 3,60      | Lene Retzius, Moelven IL            | Ranheim         | 13.03.11 |
|                  | 14 | 3,50      | Hedda Kjølberg Hauge, Moss IL       | Rud             | 28.12.15 |
|                  | 13 | 3,25      | Embla Njerve, Bergens TF            | Rud             | 08.02.20 |
|                  |    |           |                                     |                 |          |
| Lengde           | 19 | 6,29      | Ida Breigan, Fredrikstad IF         | Rud             | 19.02.23 |
|                  | 18 | 6,35      | Ingvild Larsen, Laksevåg TIL        | Stange          | 20.02.93 |
|                  | 17 | 6,23      | Mia Guldteig Lien, Ranheim IL       | Ulsteinvik      | 28.02.20 |
|                  | 16 | 6,34      | Oda Utsi Onstad, Fagernes IL        | Stange          | 19.02.06 |
|                  | 15 | 5,90      | Benedikte Abrahamsen, Norna-Salhus  | Stange          | 17.02.08 |
|                  | 14 | 5,59      | Margrethe Renstrøm, Søgne IL        | Kristiansand    | 31.01.00 |
|                  | 13 | 5,64s     | Hermine Mellin-Olsen, Kalandseid    | Fana/Gn         | 14.12.25 |
|                  |    |           |                                     |                 |          |
| Lengde u. tilløp | 19 | 2,85      | Lillian Bjørnseth, Florø TIF        | Florø           | 20.12.87 |
|                  | 18 | 2,82      | Grete Bjørdalsbakke, Ørsta IL       | Ørsta           | 28.11.78 |
|                  | 17 | 2,92      | Annelin Mannes, Åkra IL             | Flisa           | 07.03.81 |
|                  | 16 | 2,85      | Oda Utsi Onstad, Fagernes IL        | Skrautvål       | 01.02.06 |
|                  | 15 | 2,83      | Björg Marifjæren, IL Høyang         | Høyanger        | 12.01.74 |
|                  | 14 | 2,72      | Björg Kristiansen, IL Olymp         | Molde           | 03.12.58 |
|                  |    | 2,72t     | Jorun Bentzen, Strengereid IL       | Risør           | 11.11.73 |
|                  | 13 | 2,68      | Jorun Bentzen, Strengereid IL       |                 | 1972     |
|                  |    |           |                                     |                 |          |
| Tresteg          | 19 | 13,10     | Hedda Kronstrand Kvalvåg, IK Tjalve | Rud             | 14.02.21 |
|                  | 18 | 13,09     | Mia Haave, IL Tyrving               | Stange          | 16.02.08 |
|                  | 17 | 12,89     | Henriette Jæger, Aremark IF         | Rud             | 08.03.20 |
|                  | 16 | 13,14     | Mia Haave, IL Tyrving               | Bratislava, SVK | 29.01.06 |
|                  | 15 | 12,63     | Christian Gjerde, IL Norna-Salhus   | Stange          | 16.02.08 |
|                  | 14 | 11,45     | Elise Andrea Bos, Lysekloster IL    | Sandnes         | 25.02.24 |
|                  | 13 | 11,49s    | Hermine Mellin-Olsen, Kalandseid    | Fana/Gn         | 01.11.25 |
|                  |    |           |                                     |                 |          |
| Kule             | 19 | 14,60 (4) | Wenche Kristensen, GTI              | Stange          | 01.02.92 |
|                  | 18 | 14,35 (4) | Lotta Flatum, Brandbu IF            | Rud             | 01.02.20 |
|                  | 17 | 14,96 (3) | Hanna Emilie Hjeltne, Ull./Kisa IL  | Hvam            | 05.03.21 |
|                  | 16 | 15,18 (3) | Helene Ingvaldsen, IL Norna-Salhus  | Haukås          | 12.02.12 |
|                  | 15 | 13,96 (3) | Tilla Sundem Barlaug, Sandnes IL    | Sandnes         | 01.02.26 |
|                  | 14 | 13,11 (3) | Hanna Emilie Hjeltne, Ull./Kisa IL  | Karlstad, SWE   | 15.12.18 |
|                  | 13 | 14,14 (2) | Hanna Emilie Hjeltne, Ull./Kisa IL  | Hvam            | 09.12.17 |

|        |    |           |                                    |         |          |
|--------|----|-----------|------------------------------------|---------|----------|
|        |    |           |                                    |         |          |
| 5-kamp | 19 | 4054      | Rita Rosseland, Bryne IL           | Drammen | 25.02.90 |
|        | 18 | 4471      | Henriette Jæger, Aremark IF        | Rud     | 21.02.21 |
|        | 17 | 4339      | Henriette Jæger, Aremark IF        | Hvam    | 19.01.20 |
|        | 16 | 3710      | Louise Skarbøvik Andresen, Ålesund | Hvam    | 19.01.20 |
|        | 15 | 3878      | Tilla Sundem Barlaug, Sandnes IL   | Sandnes | 01.02.26 |
|        | 14 | 3831 (4k) | Lisa-Marie Finstad, Gui IL         | Rud     | 27.01.24 |