

Norske veteranrekorder / Norwegian Veteran Records**Kvinner - Utendørs / Women - Outdoor**

pr. 31.12.2020 (oppdatert / updated 12.01.2021)

100m

K35-39	12.54	+1,5	Randi Nymoene, IK Tjalve	(68)	Oslo/Bi	07.06.2006
	12.5	+1,8	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer I&FK	(48)	Lillehammer	21.08.1983
	12.5	+2,0	Randi Nymoene, IK Tjalve	(68)	Oslo/Bi	21.06.2006
K40-44	12.79	-0,9	Randi Nymoene, Strømmen IF	(68)	Oslo/Bi	29.05.2008
K45-49	13.42	+0,2	Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Turku, FIN	20.07.1991
K50-54	13.87	+1,1	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Geithus	30.06.2006
	13.8		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	18.06.2006
K55-59	13.78	+1,7	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Tønsberg	18.09.2018
K60-64	15.24	+0,4	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Tønsberg	15.08.2008
	15.0		Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Nadderud	29.09.1985
	15.06	***	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Roma, ITA	22-30.06.1985
K65-69	15.26	+1,1	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	27.06.2020
	15.1		Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Oslo/So	13.06.1998
K70-74	16.64	+0,2	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Århus, DEN	23.07.2004
K75-79	17.58	-1,4	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Huddinge, SWE	26.06.2009
K80-84	19.80	-1,0	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Izmir, TUR	24.08.2014
K100-104	76.6		Ester Melstein, Sømna IL	(10)	Vik i Helgeland	28.07.2011

*** - Ubekreftet / Not confirmed

200m

K35-39	25.55	+0,9	Randi Nymoene, IK Tjalve	(68)	Oslo/Bi	07.06.2006
K40-44	26.15		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Eugene, USA	03.08.1989
K45-49	27.58	+0,6	Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Turku, FIN	25.07.1991
K50-54	28.25	+0,5	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Geithus	01.07.2006
K55-59	29.30	+0,2	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Málaga, ESP	09.09.2018
K60-64	31.01	+1,1	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Athen, GRE	10.06.1994
K65-69	32.29	+0,1	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Gateshead, GBR	03.08.1999
K70-74	34.54	+0,0	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Århus, DEN	30.07.2004
K75-79	36.67	-1,1	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Huddinge, SWE	27.06.2009
K80-84	40.59	+1,3	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Moss	29.06.2013

400m

K35-39	56.65		Else Karin Systad, Eidsvåg IL	(54)	Fana	10.06.1989
	55.8		Sigrun Østreng, Fri-Kameratene	(44)	Oslo/St	08.09.1982
K40-44	58.72		Anne Karine Storsveen, IL i BUL	(58)	Oslo/Bi	15.06.1999
K45-49	60.36		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Århus, DEN	28.07.2004
K50-54	62.12		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	05.06.2006
K55-59	65.47		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Drammen	28.08.2011
	63.6	***	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Brumunddal	16.09.2004
K60-64	69.87		Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	San Sebastian, ESP	02.09.2005
K65-69	72.14		Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Romedal	29.05.2010
K70-74	81.04		Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	San Sebastian, ESP	02.09.2005
K75-79	86.66		Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Tønsberg	17.08.2008

*** - Ubekreftet / Not confirmed

800m

K35-39	2:03.64		Ingvill Måkestad Bovim, IK Tjalve	(81)	Oslo/Bi	24.06.2016
K40-44	2:10.51		Sissel Grottenberg, SK Vidar	(56)	Overhalla	19.07.1997
K45-49	2:22.77		Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Oslo/Bi	17.07.1990
K50-54	2:22.28		Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Fana	13.06.2009
K55-59	2:37.76		Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Gjøvik	18.08.2001
K60-64	2:43.57		Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	San Sebastian, ESP	29.08.2005
K65-69	2:50.00		Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Nyiregyhaza, HUN	23.07.2010
K70-74	3:05.38		Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Hamar	30.08.2015
K75-79	3:42.71		Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Ljubljana, SLO	02.08.2008
K80-84	4:56.17		Kirsten Lien Skarsvåg, Universitetets IK	(26)	Geithus	01.07.2006

1500m

K35-39	4:05.35	Ingvill Måkestad Bovim, IK Tjalve	(81)	London, GBR	22.07.2016
K40-44	4:26.41	Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Sandnes	09.06.1988
K45-49	4:46.06	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Stavanger/St	19.06.2014
K50-54	4:52.31	Inger Lise Fængsrud, Royal SK	(55)	San Sebastian, ESP	02.09.2005
K55-59	5:18.92	Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Malmö, SWE	28.07.1986
K60-64	5:38.63	Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)	Kajaani, FIN	02.07.1995
K65-69	5:49.8	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Løten	21.08.2010
K70-74	6:38.96	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Geithus	12.08.2016
K75-79	7:25.5	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	06.08.2008
K80-84	8:50.7	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	22.08.2012
K85-89	15:12.4	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	23.08.2017

3000m

K35-39	8:56.01	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	(56)	Tønsberg	15.06.1991
K40-44	9:32.16	Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Byrkjelo	12.08.1988
K45-49	10:15.31	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Stavanger/St	05.06.2014
K50-54	10:34.1	Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Steinkjer	25.07.1981
K55-59	11:35.36	Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Byrkjelo	24.08.1986
K60-64	12:09.48	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	13.05.2014
K65-69	13:01.89	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	24.08.2019
K70-74	14:19.3	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	16.06.2004
K75-79	17:08.0	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	15.06.2011
K80-84	19:52.5	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	20.06.2012

5000m

K35-39	15:13.39	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	(56)	Fana	04.08.1991
K40-44	16:39.52	Kirsten Marathon Melkevik, FIK BFG Fana	(70)	Byrkjelo	14.08.2011
K45-49	17:00.17	Jorunn Rekkedal, Ås IL	(61)	Ås	25.06.2008
K50-54	18:14.9	Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Larvik/Lo	08.08.1981
K55-59	18:54.4	Synøve Brox, IF Sturla	(59)	Ås	07.10.2015
K60-64	21:36.96	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Kristiansand	27.06.2004
K65-69	22:01.56	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	24.08.2019
K70-74	24:30.89	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Ravnanger	22.06.2014
K75-79	28:34.66	Eva Carlsen, Ready	(40)	Finnfjordbotn	28.06.2015

10000m

K35-39	31:20.28	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	(56)	Hechtel, BEL	10.08.1991
K40-44	34:11.04	Kirsten Marathon Melkevik, FIK BFG Fana	(70)	Byrkjelo	12.08.2011
K45-49	35:08.32	Jorunn Rekkedal, Ås IL	(61)	Trondheim/St	18.07.2008
K50-54	39:46.75	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	San Sebastian, ESP	28.08.2005
K55-59	43:48.57	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Jyväskylä, FIN	08.07.2000
K60-64	47:55.2	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	24.10.2020
K65-69	45:59.71	Tove Elisabeth Hassing, Fredrikstad IF	(40)	Lisleby	23.10.2006

80m hekk / hurdles 76.2 cm

K40-44	12.53	+0,17	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Larvik/Lo	30.06.1989
	12.4	+0,63	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Trondheim/Le	30.07.1988
K45-49	12.87	+0,1	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Århus, DEN	30.07.2004
K50-54	13.58	+2,0	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Cesenatico, ITA	16.09.1998
K55-59	14.11	+1,3	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Hvidovre, DEN	17.08.2019
K60-64	15.56		Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Roma, ITA	22-30.06.1985
	15.5	-1,0	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Malmö, SWE	30.08.1986
K65-69	17.86		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/St	08.08.1998
	17.3		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/St	31.05.1999

80m hekk / hurdles 68.6 cm

K60-64	14.68	+0,9	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Borås, SWE	08.07.2018
K65-69	15.08	+1,1	Marit Hufliätten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	24.08.2019
K70-74	18.39	+0,4	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Carolina, PUR	11.07.2003
K75-79	38.97	-0,5	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Ljubljana, SLO	30.07.2008

100m hekk / hurdles 84.0 cm

K35-39	16.41	+1,2	Bente Liland, FIK BFG Fana	(62)	Fana	25.09.1997
--------	-------	------	----------------------------	------	------	------------

300m hekk / hurdles 76.2 cm

K50-54	49.49		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Geithus	01.07.2006
K55-59	51.58		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lappeenranta, FIN	02.07.2011
K60-64	61.16		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Miyazaki, JPN	13.10.1993
K65-69	65.74		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Gateshead, GBR	01.08.1999

300m hekk / hurdles 68.6 cm

K60-64	53.40		Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	San Sebastian, ESP	26.08.2005
K65-69	55.30		Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Nyiregyhaza, HUN	18.07.2010
K70-74	71.67		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Carolina, PUR	05.07.2003

400m hekk / hurdles 76.2 cm

K35-39	60.87	Sissel Norum, Steinkjer FIK	(59)	Sundsvall, SWE	24.07.1994
K40-44	66.16	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Eugene, USA	03.08.1989
K45-49	67.42	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Kristiansand	27.06.1992

2000m hinder / steeplechase 76.2 cm

K50-54	8:50.63	Bjørg Reknes, Florø T&IF	(52)	Århus, DEN	01.08.2004
K55-59	9:36.21	Bjørg Reknes, Florø T&IF	(52)	Huddinge, SWE	27.06.2009
K60-64	10:41.21	Bjørg Reknes, Florø T&IF	(52)	Odense, DEN	02.07.2016
K65-69	11:13.31	Bjørg Reknes, Florø T&IF	(52)	Aarhus, DEN	31.07.2017

Høyde / High Jump

K35-39	1.60	Randi Før, Os IL	(48)	Atna	23.08.1986
	1.60	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Ravnanger	01.07.2000
K40-44	1.62	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lillehammer	16.08.1997
K45-49	1.54	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	26.06.2004
K50-54	1.50	Helen K. Røstad-Tollefsen, IL Tyrving	(64)	Ski	10.06.2015
K55-59	1.40	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Budapest, HUN	30.06.1990
	1.40	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lappeenranta, FIN	01.07.2011
K60-64	1.25	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Roma, ITA	22.06.1985
	1.25	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Byrkjelo	19.06.2005
K65-69	1.18	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	02.10.2007
	1.18	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Moss	28.06.2013
K70-74	1.10	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Tønsberg	05.09.2020
K75-79	1.01	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Moss	21.08.2009
	1.01	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Os	07.10.2017
K80-84	0.91	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Ravnanger	20.06.2014
K85-89	0.79	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Os	03.10.2020

Stav / Pole Vault

K35-39	3.50	Elin Margrete Dølør, IL i BUL	(65)	Oslo/So	30.07.2000
K40-44	3.36	Elin Margrete Dølør, IL i BUL	(65)	Göteborg, SWE	05.08.2006
K45-49	2.31	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Knarvik	14.06.2014
K50-54	2.20	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	06.06.2015
K55-59	1.60	Grethe Bolstad, Mjøsdalen IL	(35)	Hosanger	20.08.1994

Lengde / Long Jump

K35-39	5.50	-0,4	Anne Karine Storsveen, IL BUL	(58)	Oslo/Bi	23.05.1996
K40-44	5.37	+1,93	Solveig Moen, Steinkjer FIK	(48)	Brekstad	06.08.1988
K45-49	5.30	+1,1	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Århus, DEN	25.07.2004
K50-54	4.95	+1,0	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Riccione, ITA	13.09.2007
K55-59	4.70	+2,0	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Larvik/Lo	25.08.2019
K60-64	4.09		Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Roma, ITA	27.06.1985
K65-69	3.88	+1,5	Marit Hufilåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	05.09.2020
K70-74	3.24	-0,3	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Oslo/Bi	31.08.2012
K75-79	3.23	-0,6	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	29.10.2017
K80-84	1.81		Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Husnes	12.09.2015
K85-89	1.39	-0,2	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hosanger	03.07.2019

Tresteg / Triple Jump

K35-39	11.09	+1,2	Nina (Johannessen) Naalsund, Kristiansands IF	(75)	Kristiansand	30.06.2012
K40-44	11.56	+1,5	Cecilie Rise Ortner, Gloppen FIL	(77)	Linz, AUT	30.06.2018
K45-49	10.37	+1,1	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Århus, DEN	31.07.2004
K50-54	9.87	+0,4	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Nyiregyhaza, HUN	23.07.2010
K55-59	9.19	+0,1	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Stjørdal	26.08.2018
K60-64	8.83		Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Hobart, AUS	10.12.1987
K65-69	8.60	+1,3	Marit Hufilåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	07.08.2019
K70-74	6.97		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/St	04.08.2003
K75-79	6.59	-0,9	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	29.10.2017
K80-84	4.12	+0,6	Gerd Mjelde, Oslo IL	(33)	Moss	30.06.2013

Kule / Shot Put 4.0 kg

K35-39	13.95		Tania Longe, Fredrikstad IF	(74)	Kristiansand	25.08.2012
K40-44	12.77		Tania Longe, Fredrikstad IF	(74)	Oslo/Bi	16.08.2014
K45-49	11.34		Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Mosjøen	15.06.1994

Kule / Shot Put 3.0 kg

K50-54	11.89		Katarina Sederholm Hoff, Stjørdal FIK	(68)	Stjørdal	24.08.2018
K55-59	10.92		Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Geithus	01.07.2006
K60-64	9.85		Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Ski	03.06.2009
K65-69	9.32		Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Sandefjord	30.08.2013
K70-74	8.84		Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Torremolinos, ESP	05.09.2018
K75-79	7.34		Reidun Nordvik, Sparbu IL	(28)	Stjørdal	02.08.2003
	7.34		Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	03.10.2019
K80-84	5.29		Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Heggedal/Torpv. 34	30.08.2008

Kule / Shot Put 2.0 kg

K75-79	9.02	Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	22.08.2019
K80-84	6.97	Else Johanne Godøy, Ålesund FIK	(32)	Stavanger/St	15.09.2012
K85-89	5.61	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Knarvik	10.08.2019

Diskos / Discus Throw 1.0 kg

K35-39	64.54	Mette Bergmann, SK Vidar	(62)	Spikkestad	25.07.1997
K40-44	52.20	Grete Etholm, IK Tjalve	(76)	Hamar	18.05.2016
K45-49	42.80	Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Spikkestad	08.08.2006
K50-54	39.41	Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Sæby, DEN	19.10.2013
K55-59	41.24	Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Spikkestad	16.06.2018
K60-64	29.25	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Lyngdal	07.07.2020
K65-69	24.89	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	03.07.2018
K70-74	23.68	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	16.09.2014
K75-79	18.81	Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	03.10.2019
K80-84	11.51	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Bergen/Sk	08.07.2014

Diskos / Discus Throw 0.75 kg

K75-79	22.01	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Rygg	29.07.2018
K80-84	11.75	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Heggedal/Ka	13.08.2009
K85-89	9.94	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Os	03.10.2020

Slegge / Hammer Trow 4.0 kg

K35-39	57.42	Mette Bergmann, SK Vidar	(62)	Aremark	29.07.2000
K40-44	44.78	Veronica Celin Juvik, FIL AKS-77	(74)	Fana	05.06.2015
K45-49	36.90	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	22.09.2010

Slegge / Hammer Trow 3.0 kg

K50-54	41.18	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	08.07.2015
K55-59	39.39	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Potsdam, GER	22.08.2002
K60-64	35.93	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Stjørdal	24.08.2018
K65-69	30.76	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Aarhus, DEN	05.08.2017
K70-74	29.80	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Borås, SWE	06.07.2018
K75-79	22.96	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Aarhus, DEN	03.08.2017
K80-84	11.85	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Lyngdal	19.09.2009

Slegge / Hammer Trow 2.0 kg

K75-79	29.59	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Tønsberg	09.09.2017
K80-84	19.38	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Bergen/Sk	04.10.2014
K85-89	16.36	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Os	03.10.2020

Spyd / Javelin Throw 600 g

K35-39	49.82	Anne Grethe Bæraas, SK Vidar	(63)	Oslo/St	16.08.1999
K40-44	42.15	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	07.05.2012
	43.78	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	29.05.1996
K45-49	40.83	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	23.09.2000

*** - Gammel spydtype / Pre-1999 implement

Spyd / Javelin Throw 500 g

K50-54	30.41	Maria Birgitte Nerdrum, IF Torodd	(66)	Geithus	22.06.2019
K55-59	31.64	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Ravnanger	20.06.2014
K60-64	28.05	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Málaga, ESP	11.09.2018
K65-69	22.40	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	03.07.2018
K70-74	22.14	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	16.09.2014
K75-79	17.84	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Viby, DEN	02.08.2017

Spyd / Javelin Throw 400 g

K50-54	34.52	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Mo i Rana	20.07.1985
K55-59	32.62	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Lund, SWE	29.07.1990
K60-64	30.02	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Malmö, SWE	24.07.1996
K65-69	27.12	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Knarvik	30.08.1998
K70-74	22.64	Emma Stuberg Grønmo, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	21.09.2014
K75-79	20.89	Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Geithus	22.06.2019
K80-84	10.70	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Bergen/Sk	04.10.2014
K85-89	9.59	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Knarvik	10.08.2019

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg

K35-39	15.90	Mette Bergmann, SK Vidar	(62)	Oslo/So	24.07.1999
K40-44	13.83	Veronica Celin Juvik, FIL AKS-77	(74)	Knarvik	14.06.2014
K45-49	12.37	Veronica Celin Juvik, FIL AKS-77	(74)	Haukås	29.02.2020

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg

K50-54	13.74	Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Tolvsrød	18.08.1998
K55-59	13.11	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Tønsberg	02.08.2002

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg

K60-64	14.19	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Tønsberg	25.04.2009
K65-69	13.97	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Tønsberg	28.04.2012
K70-74	12.07	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Tønsberg	12.06.2018
K75-79	9.22	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Viby, DEN	28.07.2017
K80-84	6.16	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Lyngdal	19.09.2009

Vektkast / Weight Throw 4.00 kg

K75-79	11.77	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Sandefjord	16.08.2019
K80-84	7.63	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Florø	15.08.2010
K85-89	6.25	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Knarvik	10.08.2019

4x100m stafett / Relay

K35-39	51.97	Norge / National Team		Brighton, GBR	.08.1984
	51.8	() Norge / National Team		Larvik/Lo	09.08.1981
	55.21	(Reidun Aasnæs Corneliussen(43)-Reidun Rushfeldt(45)-Sissel Falck-Jørgensen(40)-Gerd Honerud(43)) Sandefjord T&IF		Larvik/Lo	30.05.2015
	53.8	(Elin Bjørge Madsen(76)-Nina Solli Vatland(72)-Anette Aashildrød(78)-Åshild Jenssen(70)) Kongsvinger IL		Bjørkelangen	16.06.1990
K40-49	52.64	(Turid Høiby Johnsen(48)-Anne Grete Hoel(53)-Aud Kari Joramo Holt(55)-Bjørn Rimfeldt(54)) Norge / National Team		Verona, ITA	02.07.1988
	55.4	() Veldre IL		Bjørkelangen	16.06.1990
K50-59	56.78	(Tove Rønning(49)-Oddbjørg Haakensveen(45)-Synnøve Helstad(50)-Trine Gotaas(42)) Norge / National Team		Cesenatico, ITA	19.09.1998
	61.80	(Randi Før(48)-Grete Rivenes(48)-Oddbjørg Haakensveen(45)-Trine Gotaas(42)) Veldre IL		Romedal	02.07.2003
	60.6	(Trine Gotaas(42)-Aud Jovall(50)-Synnøve Helstad(50)-Marie Lovise W. Svevad(43)) Veldre IL		Oslo/La	31.05.2003
K60-69	65.57	() Norge / National Team		Eugene, USA	06.08.1989
	72.8	(Bodil Hestmann(28)-Jorun Nygaard(29)-Kirsten Hveem(25)-Ingrid Sogstad(26)) Oslo IL		Bjørkelangen	16.06.1990
		(Bodil Hestmann(28)-Astrid Synnøve Sandaker(29)-Ingrid Sogstad(26)-Jorun Nygaard(29))			

4x400m stafett / Relay

K35-39	4:08.30	Norge / National Team		Kristiansand	03.07.1992
	4:22.6	(Jorunn Sundal(47)-Unni Hanssen Gisletun(56)-Anne Grete Hoel(53)-Aud Kari Joramo Holt(55)) Ready		Nadderud	20.08.1988
K40-49	4:11.94	(Inger Stensvold(45)-Anne Brudevold(45)-Reidun Aasnæs Corneliussen(43)-Wenche Nystad(52)) Norge / National Team		Eugene, USA	06.08.1989
	4:29.4	(Susanna Wold(40)-Elise Marie Wåle(42)-Bjørn Moen(47)-Inger Bækken Kulstad(48)) Veldre IL		Brumunddal	17.06.1989
K50-59	4:47.79	(Helene Mørkved(43)-Trine Gotaas(42)-Tove Rønning(49)-Oddbjørg Haakensveen(45)) Norge / National Team		Kristiansand	03.07.1992
	4:50.3	(Eva Carlsen(40)-Åse Nyland(33)-Trine Gotaas(42)-Astrid Askvik(38)) Veldre IL		Oslo/St	31.05.1997
K60-69	5:24.35	(Oddbjørg Haakensveen(45)-Helene Mørkved(43)-Trine Gotaas(42)-Marie Lovise W. Svevad(43)) Norge / National Team		Durban, RSA	27.07.1997
	5:57.3	(Astrid Førde(33)-Jofrid Aaberg Jansen(35)-Gerd Mjelde(33)-Åse Nyland(33)) Veldre IL		Oslo/La	31.05.2003
		()			

4x800m stafett / Relay

K35-39	10:11.4	FIK BFG Fana		Oslo/St	31.05.1997
K40-49	10:07.6	(Eva Fjærestad(58)-Anne Marie Heienberg(59)-Grethe Indredavik(56)-Marit Synnevåg(60)) Hedmark FIK (Sammensatt lag / Combined Team)		Nadderud	24.08.1985
	10:28.7	(Marie Lovise W. Svevad(43)-Bjørn Solheim(40)-Helene Mørkved(43)-Oddbjørg Haakensveen(45)) FIK Ren-Eng		Brumunddal	17.06.1989
	10:27.87	(Svanhild Sponberg(45)-Bjørn Solheim(40)-Monica Marie Misterosen(47)-Marie Lovise W. Svevad(43)) *** GTI		Sandnes	25.05.2013
K50-59	11:05.1	(Nina Kristin Holta(72)-Angelina Fowler()-Lene Zachariassen Rørvik(68)-Kari-Anne Veen Billingstad(70)) Veldre IL		Oslo/St	31.05.1997
		(Marie Lovise W. Svevad(43)-Aud Jovall(50)-Helene Mørkved(43)-Oddbjørg Haakensveen(45))			

*** - Uklart om alle løperne på laget var norske statsborgere

1000m stafett / Swedish Relay

K35-39	2:29.9	Norge / National Team	Larvik/Lo	01.07.1989
		(Liv M. Stenvold(53)-Karin Hassum Larsen(54)-Arna Krogstad(52)-Björg (Hillersøy) Reknes(52))		
	2:30.1	Kongsvinger IL	Kristiansand	11.08.1990
		(Turid Høiby Johnsen(48)-Anne Grete Hoel(53)-Aud Kari Joramo Holt(55)-Björg Rimfeldt(54))		
K40-49	2:25.7	Norge / National Team	Larvik/Lo	01.07.1989
		(Grete Rivenes(48)-Solveig Dahl(46)-Inger Bækken Kulstad(48)-Oddbjörg Haakensveen(45))		
	2:31.26	Florø T&IF	Overhalla	07.08.1993
		(Undis Nødset(52)-Inger M. Osa(50)-Jorunn Sundal(47)-Björg (Hillersøy) Reknes(52))		
K50-59	2:44.39	Norge / National Team	Odense, DEN	04.09.1999
		(Grete Rivenes(48)-Inger Bækken Kulstad(48)-Oddbjörg Haakensveen(45)-Trine Gotaas(42))		
	2:44.60	Veldre IL	Bismo	12.08.1995
		()		
K60-69	2:56.11	Norge / National Team	Brumunddal	02.07.2005
		(Trine Gotaas(42)-Herborg Ninni Blakstad(42)-Marie Lovise W. Svevad(43)-Oddbjörg Haakensveen(45))		
	3:00.34	Veldre Friidrett	Brumunddal	04.06.2005
		(Trine Gotaas(42)-Helene Mørkved(43)-Marie Lovise W. Svevad(43)-Oddbjörg Haakensveen(45))		
K70-79	3:50.51	Norge / National Team	Moss	29.06.2013
		(Åse Nyland(33)-Herborg Ninni Blakstad(42)-Eva Carlsen(40)-Sofie A. Jakobsen(1943))		