

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - Spyd / Women - Javelin Throw

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 18.01.2026)

Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 25.00

49.82	(2)	Anne Grethe Bæraas, SK Vidar	(63)	Oslo/St	16.08.1999
45.00	(1)	Bodil Hjelmeset, Gloppen FIL	(78)	Byrkjelo	09.08.2013
42.95	(5)	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Trondheim/St	18.07.2008
41.46	(1)	Marianne Engebø, Førde IL	(70)	Byrkjelo	22.05.2008
39.85	(1)	Heidi Engblom, Lillehammer IF	(66)	Tønsberg	08.07.2004
38.45	(5)	Grete Norbye, IL Tyrving	(67)	Nadderud	12.06.2004
36.67	(1)	Ingunn Skåden Vikse, Sveio IL	(80)	Geithus	12.08.2016
35.82	(1)	Gry Fuglestveit Bløchlinger, Snøgg Friidrett	(68)	Notodden	30.09.2006
35.67	(1)	Marianne Jaavall, FIL Bamse	(66)	Kristiansand	25.06.2004
34.65	(1)	Alida Margrethe Håland, Holt IF	(70)	Tvedestrand	29.08.2009
(10)					
34.02	(1)	Merete Bjørnbak, Korgen IL	(65)	Mo i Rana	04.06.2000
32.78	(5)KS	Lene Berger, IL Tyrving	(81)	Oslo/Bi	20.07.2016
32.54	(1)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Steinkjer	02.07.1999
32.40	(1)	Rita Rosseland Johansen, Lye IL	(71)	Bryne	08.10.2006
32.34	(1)	Tone Bjørdalsbakke Saure, Ørsta IL	(87)	Geithus	24.06.2023
31.39	(1)	Else Lundestad Bakkelid, Fjellhug/Vereide IL	(76)	Byrkjelo	28.09.2014
31.37	(1)	Ellen Bergin, Steinkjer FIK	(75)	Steinkjer	26.10.2011
31.16	(1)KS	Gro Lea Hennestad Skjevrak, Undheim IL	(78)	Sandnes	15.09.2016
30.75	(2)	Eva Janne Leikvold Kartum, Lånke IL	(65)	Stjørdal	01.08.2003
30.53	(1)KS	Elin Marvik, IL Tyrving	(83)	Nadderud	18.09.2018
(20)					
30.33	(m)KS	Elin Isane, Gloppen FIL	(75)	Oslo/So	01.10.2011
29.10	(2)	Ann Dagrun Bergsrønning, Lundamo IL	(62)	Oppdal	05.09.1999
28.80		Gunnhild Nordhus Schei, Jøa IL	(72)	Jøa	30.08.2008
28.60	(1)	Kristin Brathagen, Heggedal FIK	(82)	Geithus	22.06.2019
28.01		Ingunn Hoset, Innstrandens IL	(67)	Mo i Rana	22.06.2002
27.99	(1)	Kari Nyman, Kristiansands IF	(66)	Haukås	31.08.2002
27.96	(-)	Kari Haaland Wichne, IL Giv-Akt	(71)	Lyngdal	07.07.2007
27.37	(1)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Gjøvik	27.08.2005
27.20	(2)KS	Guro Johanne Knygh, Sømna IL	(76)	Vik i Helgeland	04.07.2013
26.72	(1)KS	Vibeke Sundbø Norreen, Sandefjord T&IF	(80)	Sandefjord	13.06.2019
(30)					
26.54		Anne Grete Kristiansen, Oslo IL	(65)	Oslo/St	15.08.2001
26.42	(m)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Oslo/So	12.05.2001
25.60		Ellen Bredal Oftedal, Nittedal IL	(66)	Nittedal	14.09.2002
25.37	(1)	Jutta Birnbickel, IL i BUL-Tromsø	(65)	Tromsø	22.08.2002
25.30	(3)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Oslo/Bi	02.08.2000
25.19	(3)KS	Anne Marie Gausel, Hinna IL	(79)	Sandnes	09.06.2017

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

44.22	(7)KS	Kateryna Retiva, Fyllingen IL (UKR)	(89)	Sandnes	28.06.2024
28.83	(1)	Christina Johnsson, Bremnes IL (SWE)	(65)	Bremnes	08.09.2000

Spyd / Javelin Throw 600 g gammel type / Pre-1999 implement kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 25.00

49.25	(1)	Anne Grethe Bæraas, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	22.07.1998
44.06	(2)	Elisabeth Wormsen Dubowski, SK Snøgg	(55)	Porsgrunn	12.09.1990
39.58	(2)	Anne Britt Norø, Brønnøysund IL	(55)	Moen i Målselv	07.07.1990
38.78	(1)	Oddrun Hokland, Kvæfjord IL	(42)	Borkenes	21.08.1977
38.46	(1)	Anne Sophie Hunstad, Nidelv IL	(54)	Trondheim/Le	05.09.1989
35.38	(1)	Greta Sårheim Veien, Breimsbygda FIL	(55)	Byrkjelo	29.08.1991
34.20	(1)	Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Brønnøysund	20.05.1982
33.70	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	29.08.1979
33.50	(1)	Anne Britt Holm, Lørenskog FIL	(53)	Lillestrøm	09.09.1988
33.22	(1)	May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	25.09.1986
(10)					

32.44	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Mo i Rana	20.07.1985
32.10	(2)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer I&FK	(48)	Mo i Rana	20.07.1985
31.74	(1)	Tone Sivertsen Tisthammer, IL Flint	(55)	Sem	06.07.1994
31.36	(3)	Vigdis Eriksen, IL Fenring	(57)	Voss	25.07.1992
30.50		Wenche Almbakk, IL Nybrott	(53)	Stjørdal	03.05.1989
30.06	(1)	Sigrun Østreng, Fri-Kameratene	(44)	Stavanger	28.08.1982
29.90	(2)	Lillian Heggelund, IL Stein	(43)	Karasjok	19.08.1978
29.60	(3)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Leirvik	05.08.1994
29.50		Liv Ingrid Grov, Stord T&IL	(44)	Leirvik	05.10.1980
29.00		Inger Fjellestad Hjeltnes, Fjellhug/Vereide IL (20)	(42)	Sandane	29.08.1977
28.78		Wenche Hellenes Granerud, Larvik T&IF	(58)	Larvik/Lo	14.09.1994
28.22	(2)	Grete Leira, Aksla IL	(52)	Ålesund	07.08.1987
27.60	(2)	Eva Fogstad, IL Flint	(59)	Bismo	11.08.1995
27.58	(1)	Ragnhild Hagen, Bolstadøyri TL	(47)	Hatland	07.07.1985
27.16		Janice Terjesen Flaath, Lillesand IL	(59)		.1998
27.12		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Oslo/La	22.08.1995
26.90	(1)	May Brith Rolfsvåg Karlsen, Mjøsdalen IL	(56)	Knarvik	09.06.1992
26.82	(1)	Anne Britt Særslund, Os TF	(51)	Fana	04.06.1987
26.62		Julie Stuberg, Oslo Politis IL	(47)	Oslo/La	22.09.1985
26.57	(m)	Elin Svennevik, Siggerud IL (30)	(60)	Plassen	22.08.1998
26.14		Gunhild Forberg, IL Skarphedin	(41)	Bø i Telemark	18.09.1980
25.86	(1)	Liv Marie Stenvold, Mjøsdalen IL	(53)	Hatland	06.09.1990
25.54		Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Brumunddal	01.09.1991

Spjyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 23.00

42.15	(1)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	07.05.2012
40.17	(1)	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	11.08.1999
40.06	(1)	Mari Sønju, Modum FIK	(76)	Geithus	12.08.2016
39.18	(1)	Alida Margrethe Håland, Holt IF	(70)	Tvedestrand	28.08.2010
38.73	(1)	Marianne Engebø, Førde IL	(70)	Drammen	26.08.2011
33.97	(1)	Marianne Jaavall, FIL Bamse	(66)	Moss	21.08.2009
33.49	(1)	Grete Norbye, IL Tyrving	(67)	Nadderud	13.10.2007
31.19	(2)	Berit Sylstad, Nittedal IF	(66)	Nittedal	13.09.2008
30.78	(m)	Lene Berger, IL Tyrving	(81)	Björlanda, SWE	14.08.2024
30.42	(1)	Vigdis Eriksen, IL Fenring (10)	(57)	Ravnanger	16.06.2001
30.23	(1)	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Geithus	22.07.2004
29.52	(1)	Turid Agnete Teigen, Larvik T&IF	(78)	Geithus	22.06.2019
28.93	(1)	Liv Eirin Fagerli Engenes, Kvæfjord IL	(68)	Finnfjordbotn	03.06.2012
28.05	(4)	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Ålesund	14.09.2002
27.92	(2)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Odense, DEN	03.09.1999
27.72	(3)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Århus, DEN	29.06.2007
27.71		Janice Terjesen Flaath, Lillesand IL	(59)	Øyestad	10.06.2001
27.56	(1)	Else Lundestad Bakkelid, Gloppen FIL	(76)	Byrkjelo	22.09.2016
27.08	(1)KS	Susanne Samuelsen, Rjukan IL	(74)	Rjukan	28.06.2016
26.75	(1)KS	Margit Katrine McAdam Strand, Bækkelaget SK (20)	(78)	Oslo/Be	21.10.2018
26.52	(4)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Århus, DEN	29.06.2007
26.31	(m)	Hilde Kaland Kongsrud, IL Fri	(73)	Bergen/Sk	14.10.2017
25.98	(2)	Veronica Celin Juvik, FIL AKS-77	(74)	Knarvik	14.06.2014
25.74	(1)	Randi Holien Bartnes, Beitstad IL	(68)	Levanger	27.06.2010
25.68	(1)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Ski	29.05.2006
25.46	(1)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Trondheim/St	26.08.2006
25.35		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)		.2000
25.22	(1)	Beate Solli Nilsen, Sømna IL	(68)	Vik i Helgeland	24.07.2008
25.10	(2)	Monika Liland, IF Birkebeineren	(69)	Drammen	26.08.2011
24.93	(1)	Anne Grete Kristiansen, Oslo IL (30)	(65)	Brumunddal	06.09.2008
24.26	(1)	May Brith Rolfsvåg Karlsen, IL Gular	(56)	Ulvik	09.07.2000
24.23	(1)	Ruth Johanne Salte, Sandnes IL	(77)	Sandnes	03.10.2020
24.20	(3)	Margrethe Heir, IF Torodd	(70)	Drammen	26.08.2011
24.14	(1)	Line Haugen Stenbrenden, IL Sandvin	(62)	Sande	16.10.2004
24.05	(1)	Brit Ingrid (Reigstad) Birketveit, IL Fri	(77)	Os	30.09.2018
23.96		Mona Slåttsveen, Lena IF	(60)	Rena	09.09.2000
23.95		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Asker	30.09.2000
24.24	(2)KS	Guro Johanne Knygh, Sømna IL	(76)	Vik i Helgeland	08.08.2019
23.54	(2)	Margrethe Heir, IF Torodd	(70)	Byrkjelo	09.08.2013
23.22	(1)	Ida McAdam Lium, Bækkelaget SK (40)	(82)	Oslo/St	22.08.2023
23.21	(1)	Heidi Benserud, FIK BFG Fana	(58)	Fana	29.09.1999

Spyd / Javelin Throw 600 g gammel type / Pre-1999 implement kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 23.00

43.78	(1)	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	29.05.1996
37.10	(1)	Else Marie Laksnes, Namsen FIF	(53)	Overhalla	06.08.1993
36.52	(2)	Inger Gullvik, Sortland IL	(41)	Larvik/Lo	07.08.1981
34.24	(2)	Tone Sivertsen Tisthammer, IL Flint	(55)	Bismo	11.08.1995
34.12	(1)	Oddrun Hokland, Kvæfjord IL	(42)	Harstad	08.06.1983
32.12	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	21.09.1985
31.48	(6)	Anne Sophie Hunstad, Nidelv IL	(54)	Krokom, SWE	09.08.1997
31.42	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Kongsvinger	07.09.1991
31.14		Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Vik i Helgeland	14.09.1985
30.74	(1)	May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	26.05.1994
		(10)			
30.62		Inger R. Torbjørnsen, Larvik FIK	(47)	Larvik/Lo	30.09.1987
29.48		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Inderøy	21.07.1990
28.22	(2)	Vigdis Eriksen, IL Fenring	(57)	Florø	27.06.1997
27.38	(3)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Florø	27.06.1997
27.32		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	20.06.1996
27.00	(m)	Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Oslo/Bi	06.09.1987
26.64		Gunhild Forberg, IL Skarphedin	(41)	Kviteseid	28.08.1982
26.60		Wenche Almbakk, IL Nybrott	(53)	Beitstad	25.06.1994
26.08		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Oslo/So	10.05.1997
24.80		Marit Huflåten, IL Flint	(53)	Sandefjord/Bu	17.09.1997
		(20)			
24.50		Randi Langerud, Veldre IL	(46)	Brumunddal	02.09.1989
24.21		Elise Marie Wåle (Svendsen), Brunlanes IL	(42)		.1985
23.94		Solveig Moen, Steinkjer FIK	(48)		.1988

Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 20.00

40.83	(1)	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	23.09.2000
35.85	(1)	Alida Margrethe Håland, Holt IF	(70)	Tvedestrand	29.08.2015
35.29	(1)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	24.07.2017
32.55	(1)V	Ellen Aasum, IL BUL-Tromsø	(67)	Narvik	17.06.2012
32.25	(1)	Marianne Jaavall, Askim IF	(66)	Drammen	26.08.2011
31.58	(3)KS	Grethe Kleggetveit Espegren, Birkenes IL	(79)	Søgne	08.06.2024
30.29	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Steinkjer	02.07.1999
28.98	(1)	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Geithus	09.10.2005
28.66	(m)	Janice Terjesen Flaath, Lillesand IL	(59)	Huddinge, SWE	09.09.2006
28.58		Anne-Britt Norø, Bodø FIK	(55)	Bodø/Bankgata	19.09.2000
		(10)			
28.37	(1)	Berit Sylstad, Nittedal IF	(66)	Nittedal	10.09.2011
28.34	(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	29.07.2009
28.26	(1)	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Ørsta	22.10.2005
28.12		Marit Huflåten, IL Flint	(53)	Tønsberg	15.08.2002
27.74	(1)	Turid Agnete Teigen, IF Hellas	(78)	Geithus	24.06.2023
27.46		Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Raufoss	27.08.2002
26.37	(m)	Veronica Celin Juvik, FIL AKS-77	(74)	Knarvik	07.08.2021
26.24	(2)KS	Anne-Gunn Warhuus Eriksen, Fana IL	(68)	Bergen/Sk	26.04.2014
26.05	(1)	Hilde Kaland Kongsrud, IL Fri	(73)	Os	30.09.2018
25.61	(1)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Drammen	10.09.2011
		(20)			
25.48	(1)	Margit Katrine McAdam Strand, Bækkelaget SK	(78)	Oslo/St	22.08.2023
25.01	(1)	Anne Grete Kristiansen, Oslo IL	(65)	Oslo/Bi	01.09.2012
25.00	(m)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Nittedal	22.05.2016
24.61	(1)KS	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Sandnes	14.09.2017
24.29	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	30.05.2004
24.18	(1)	Nicole Bente Marie Minker, Ski IL	(69)	Ski	29.09.2018
24.10	(3)KS	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norma-Salhus	(65)	Fana	27.06.2010
24.05	(1)KS	Annie Sandersen Skotaam, Urædd Friidrett	(62)	Porsgrunn/Kj	07.09.2011
24.03	(1)	Marit Sahr Bergheim, Oslo Politis IL	(78)	Oslo/St	20.05.2025
23.84	(m)	Else Lundestad Bakkelid, Gloppen FIL	(76)	Knarvik	07.08.2021
		(30)			
23.41		Britt Fredheim Øia Hantveit, IF Eiker-Kvik	(54)	Drammen	26.09.2000
22.93	(1)	Valdis Hallgrimsdottir, GTI	(62)	Sola	26.10.2007
22.92	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Hillerød, DEN	12.08.2006
22.86	(2)	Wenche Almbakk, IL Nybrott	(53)	Steinkjer	02.07.1999
22.49	(2)KS	Maureen Mesaros, GTI	(67)	Sandnes	05.07.2012
22.30	(m)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Sør-Lenangen	13.08.2011
21.76	(1)KS	Lisa Augensen, Narvik IL	(66)	Bodø	18.08.2012
21.74	(1)	Gro Berger Lappegård, Oslo Politis IL	(69)	Oslo/Bi	26.08.2017
21.59	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/La	03.05.2008
21.35	(m)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø IF	(52)	Gateshead, GBR	30.07.1999
		(40)			
20.43	(2)	Margrethe Heir, IF Torodd	(70)	Stjørdal	25.08.2018
20.07	(1)	Kristine Rogstad, As IL	(69)	Ski	04.06.2014
20.00	(2)KS	Ase-Mona Vikten, Jægersvatnet IL	(65)	Sør-Lenangen	19.08.2012

Spyd / Javelin Throw 600 g gammel type / Pre-1999 implement kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 20.00

34.70	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Voss	29.09.1989
30.72	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Bismo	11.08.1995
29.12	(1)	Johanne Venås, Frol IL	(30)	Ski	04.09.1977
28.82	(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Knarvik	16.09.1984
27.62	(1)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Leirvik	05.08.1994
27.40	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Ålesund	07.08.1987
24.00		Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Sem	13.06.1998
21.48		Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	23.09.1998
21.20	(m)	Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Lund, SWE	29.07.1990
20.38		Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Raufoss	28.06.1995
		(10)			
20.36		Randi Før, Os IL	(48)	Åkrestrømmen	20.08.1994
20.18	(m)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ask	08.10.1983
20.04		Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Sparbu	22.09.1994

Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 17.00

28.50	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Gjøvik	16.06.2000
26.42	(1)	Janice Terjesen Flaath, Lillesand IL	(59)	Lillesand	18.09.2012
24.95	(1)KS	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Prestfoss	17.09.2009
24.88		May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	27.06.2002
24.37	(7)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Prestfoss	30.09.2007
23.98	(1)KS	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Larvik/Lo	26.08.2018
23.71	(2)KS	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Prestfoss	09.09.2012
23.71	(1)KS	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Sandnes	25.08.2022
22.40	(2)KS	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	07.06.2015
21.11	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Søgne	22.09.2006
		(10)			
20.61	(1)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Drammen	28.08.2004
18.58	(1)	Irene Schultze, Ullensaker/Kisa IL	(67)	Jessheim	16.09.2019

Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 16.00

24.23	(1)KS	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Drammen	21.09.2014
24.16	(1)KS	Janice Terjesen Flaath, GTI	(59)	Bryne	06.06.2016
23.42	(2)	May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	24.07.2008
21.60	(3)KS	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Larvik/Lo	25.08.2019
20.55	(1)	Synnøve Helstad, Veldre Friidrett	(50)	Moelv	16.09.2005
20.28	(1)	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Prestfoss	25.09.2016
19.26	(2)KS	Nicole Bente Marie Minker, IL Tyrving	(69)	Rud	07.04.2024

Spyd / Javelin Throw 600 g gammel type / Pre-1999 implement kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 16.00

16.10	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ravnanger	18.09.1993
-------	-----	-----------------------	------	-----------	------------

Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 14.00

23.50	(1)KS	Janice Terjesen Flaath, GTI	(59)	Kristiansand/St	28.05.2022
22.47	(2)KS	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Tønsberg	26.10.2019
16.79	(1)KS	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Fri	(65)	Bergen/Sk	09.06.2025

Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 11.00

12.79	(2)KSM	Solgun Ellingsen, Ask Friidrett	(60)	Ravnanger	27.09.2025
-------	--------	---------------------------------	------	-----------	------------

Spyd / Javelin Throw 500 g kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 17.00

38.91	(1)	Marianne Engebø, Førde IL	(70)	Førde	26.06.2021
30.41	(1)	Maria Birgitte Nerdrum, IF Torodd	(66)	Geithus	22.06.2019
30.23	(1)	Claire Phythian, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Lillestrøm	24.05.2025
29.99	(1)	Tone Sivertsen Tisthammer, IL Flint	(55)	Tønsberg	15.09.2005
29.99	(1)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Larvik/Lo	26.09.2018
29.23	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Ravnanger	30.06.2000
28.26	(m)	Janice Terjesen Flaath, Lillesand IL	(59)	Tønsberg	08.09.2012
28.14	(2)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Ravnanger	30.06.2000
28.10	(1)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Tønsberg	15.08.2008
27.98	(2)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Stavanger/St	14.09.2012
		(10)			
27.26	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	10.06.2007
26.90	(2)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Tønsberg	15.08.2008
25.18	(m)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	17.08.2004
24.98	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Greve, DEN	05.06.2007
24.92	(1)	Mari Tuulikki Kjølberg, Romerike Friidrett	(72)	Oslo/St	11.06.2024
24.73	(m)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Bergen/Sk	08.10.2016
24.71	(1)	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Sandnes	23.06.2021
24.12	(m)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Tønsberg	04.08.2002
23.96	(1)	Siv Johanne Grønmo, Lånke IL	(69)	Trondheim/St	30.08.2022
23.80	(1)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Stavanger/St	24.08.2016
		(20)			

23.16	(1)	Nicole Bente Marie Minker, Ski IL	(69)	Ski	15.05.2019
22.78	(1)	Anita Bolstad Raas, Fana IL	(66)	Strandebarm	16.06.2019
22.67	(1)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Ravnanger	20.06.2014
22.29	(m)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Tønsberg	27.05.2001
22.26	(1)	Anne Grete Kristiansen, Heggedal FIK	(65)	Nittedal	31.08.2019
21.20	(1)	Berit Evensen-Amundsen, Bardu IL	(74)	Harstad	22.06.2025
20.61	(m)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Tønsberg	09.09.2017
20.43	(m)	Charlotte Winsnes, Sjetne IL	(60)	Trondheim/St	11.09.2011
20.17	(1)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvik	(54)	Gjøvik	27.08.2005
19.43	(m)	Åse-Mona Vikten, Jægersvatnet IL	(65)	Sør-Lenangen	03.09.2016
(30)					
19.29	(m)	Gro Berger Lappegård, Oslo Politis IL	(69)	Oslo/St	08.09.2020
19.14	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Tønsberg	26.04.2014
18.80	(2)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Geithus	12.08.2016
18.50	(1)	Lene Synnøve Halvorsen, FIL AKS-77	(74)	Bergen/Sk	12.04.2025
18.12	(m)	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Geithus	27.05.2018
17.93	(m)	Inger Austbø, IL Flint	(47)	Heggedal/Gj	26.08.2000
17.82	(m)	Imke Jurgens, Seljord IL	(73)	Björlanda, SWE	18.08.2024
17.16	(m)	Kristine Rogstad, As IL	(69)	Tønsberg	25.09.2021

Spyd / Javelin Throw 500 g kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 16.00

31.64	(1)	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Ravnanger	20.06.2014
29.28	(m)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Fagernes	09.08.2020
27.95	(1)	Sissel Paulsen, Ski IL	(66)	Ski	06.06.2023
27.23	(1)	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Hønefoss	16.09.2013
26.64	(1)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Kristiansand	25.06.2004
26.54	(1)	Synnøve Helstad, Veldre Friidrett	(50)	Drammen	16.09.2006
25.84	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Ravnanger	30.06.2000
25.41	(1)	Maria Birgitte Nerdum, IL Tyrving	(66)	Rud	03.06.2024
25.35	(1)	Siv Johanne Grønmo, Lånke IL	(69)	Stjørdal	22.06.2024
24.41	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	03.06.2008
(10)					
24.15	(2)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Stjørdal	22.06.2024
23.95	(m)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Tønsberg	08.09.2012
23.82	(1)	Nicole Bente Marie Minker, IL Tyrving	(69)	Oslo/St	11.06.2024
23.73	(2)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Ravnanger	30.06.2000
23.72	(1)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Florø	13.08.2010
23.32	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	05.07.2015
23.00	(1)	Marianne Johansen Myrbråten, Ski IL	(68)	Rud	21.10.2023
22.80	(2)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Stjørdal	25.08.2018
22.77	(1)	Ester Nes Ramstad, Modum FIK	(66)	Geithus	21.08.2023
22.46	(1)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Bismo	03.08.2001
(20)					
21.93	(1)	Anne Grete Kristiansen, Heggedal FIK	(65)	Oslo/La	15.09.2020
19.62	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Fri	(65)	Os	01.10.2023
18.79	(2)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvik	(54)	Drammen	10.09.2011
18.42	(m)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Oslo/So	10.05.2003
17.70	(m)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Oslo/St	31.08.2021
17.57	(m)	Kate Moane Alnes, Larvik T&IF	(61)	Tønsberg	30.04.2016

Spyd / Javelin Throw 500 g kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 14.00

28.05	(3)A	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Málaga, ESP	11.09.2018
27.54	(1)	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Søgne	01.10.2019
25.58	(m)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Hamar	22.08.2021
22.84	(1)	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	13.09.2016
18.89	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Fri	(65)	Bergen/Sk	03.05.2025
17.88	(m)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Sandefjord	06.09.2024
17.85	(m)	Kate Moane Alnes, GTI	(61)	Lillestrøm	15.06.2021

Spyd / Javelin Throw 500 g kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 11.00

24.74	(2)	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Francavilla al Mare, ITA	21.09.2023
22.84	(1)	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Kristiansand	28.06.2025
22.50	(m)	Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Francavilla al Mare, ITA	26.09.2023
22.40	(1)	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	03.07.2018
18.74	(3)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Geithus	24.06.2023
18.71	(3)	Grete Bjørdsbakke (Mo), Ørsta IL	(60)	Kristiansand	28.06.2025
18.70	(m)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Knarvik	07.08.2021
18.36	(m)	Anne Grete Kristiansen, Heggedal FIK	(65)	Oslo/St	08.09.2020
18.07	(m)	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Tønsberg	09.09.2017
15.18	(1)	Anne Grete Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Finnfjordbotn	26.06.2015
(10)					
14.57	(1)	Greta Synnøve Skjevik, Frosta IL	(48)	Steinkjer	10.06.2015
13.47	(m)	Ruth Bakke Haug, IL Fri	(47)	Bergen/Sk	04.10.2014
11.54	(1)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Fri	(56)	Bergen/Sk	24.05.2021

Spyd / Javelin Throw 500 g kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

22.45	(1)	Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Fagernes	07.06.2025
22.14	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	16.09.2014
19.38	(m)	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Caorle, ITA	14.09.2019
18.72	(1)	Emma Stuberg Grønmo, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	25.08.2018
18.48	(m)	Marit Hufliåten, Tønsberg FIK	(53)	Sandefjord	06.09.2024
17.47	(1)	Anne Grete Taugbøl, Bækkelaget SK	(53)	Oslo/St	20.05.2025
16.02	(2)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Finnfjordbotn	26.06.2015
12.52	(1)	Anne Grete Hafstad Thorsen, Fana IL	(50)	Bergen/Sk	31.08.2021
11.35	(1)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Oslo/St	16.09.2015
9.21	(m)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Stavanger/St	28.09.2019
8.90	(m)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Bergen/Sk	15.10.2016

(10)

Spyd / Javelin Throw 500 g kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

18.94	(1)	Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	28.09.2021
17.84	(4)70	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Viby, DEN	02.08.2017

Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 18.00

34.52	(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Mo i Rana	20.07.1985
33.37	(1)	Else Marie Laksnes, Spillum IL	(53)	Jøa	16.06.2007
31.02	(1)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Steinkjer	02.07.1999
30.40	(1)	Else Marie Mathisen, IL Flint	(44)	Tønsberg	09.08.1996
29.42	(m)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Buffalo, USA	14.07.1995
29.20	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	26.08.1992
26.66	(2)	Unni Sæther, IL Tyrving	(32)	Brighton, GBR	21.08.1984
24.47		Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Romedal	04.09.2002
21.64		Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Tolvsrød	18.08.1998
21.00		Randi Før, Os IL	(48)		.1998

(10)

20.26	(m)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Oslo/La	31.08.1996
19.90	(m)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Gateshead, GBR	30.07.1999
19.09		Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Moss	30.08.1998
18.80		Alfhild Hotvedt Aarvold, IF Tønsberg-Kameratene	(30)	Larvik/Lo	07.08.1981
18.68	(1)	Eva Jung Kolstad, FIL AKS-77	(48)	Knarvik	14.06.1998
18.38	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ravnanger	26.08.1992

Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 17.00

32.62	(m)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Lund, SWE	29.07.1990
27.62	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Florø	27.06.1997
25.66	(1)	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Sandnes	28.08.2014
25.36		Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Hornindal	23.06.1991
24.93	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Knarvik	30.08.1998
24.78		Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Ski	18.08.1999
22.94	(2)	Unni Sæther, Fossum IF	(32)	Pori, FIN	31.07.1987
20.66		Gerd Bøe, Vestre Slidre IL	(35)	Byrkjelo	05.09.1993
20.60	(m)	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Kil, SWE	26.09.1982
20.38	(m)	Bodil (Byhre) Hestmann, Fossum IF	(28)	Trondheim/Le	06.07.1986

(10)

19.41	(1)	Synnøve Helstad, Veldre Friidrett	(50)	Moelv	16.09.2005
18.68		Karen Svendsen, Hannevikas IL	(37)	Vågsbygd	04.09.1994
18.14	(2)	Åse Holt, Høybråten & Stovner IL	(32)	Haugesund	25.08.1989
17.78	(m)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Eugene/OR, USA	28.07.1989
17.41		Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Romedal	04.09.2002
17.10	(1)	Astrid Askvik, Ask Friidrett	(38)	Hatland	04.09.1997

Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 15.00

30.02	(3)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Malmö, SWE	24.07.1996
23.53	(8)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Carolina, PUR	07.07.2003
23.36	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Askim	28.06.2002
23.29	(1)	Grethe Bolstad, Mjøsdaalen IL	(35)	Steinkjer	02.07.1999
21.28	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Bjørkelangen	07.08.1992
20.80	(m)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Jessheim	19.08.2002
20.04		Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)		.1989
19.36		Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Moss	28.08.1988
18.50	(1)	Edith Aasenuus, Oslo IL	(44)	Ski	11.06.2007
18.32	(1)	Anne Grete Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Bergen/Sk	23.07.2013

(10)

16.92	(m)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Tønsberg	28.04.2012
16.80	(m)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Oslo/La	12.05.2007
16.50	(m)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Tolvsrød	17.08.2005
16.30		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/So	22.09.1996
15.74	(1)	Randi Loftås, Osterøy IL	(27)	Hatland	06.09.1990
15.60	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Fana	30.09.1998
15.32	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Moelv	16.09.2005

Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 12.00

27.12	(1)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Knarvik	30.08.1998
22.74	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Huddinge, SWE	29.06.2009
18.62	(m)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Miyazaki, JPN	16.10.1993
18.38	(m)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Tønsberg	27.04.2013
18.20	(1)	Greta Synnøve Skjevik, Frosta IL	(48)	Byrkjelo	09.08.2013
16.88	(1)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Ski	03.06.2009
16.56	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Carolina, PUR	03.07.2003
16.44	(m)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Heggedal	30.08.1997
16.11	(1)	Erna Lillebakk Arnesen, Heimdal IF	(35)	Askim	28.06.2002
16.05		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/Bi	28.09.1999
		(10)			
15.33	(1)	Ruth Bakke Haug, IL Fri	(47)	Hatland	23.09.2012
14.28	(m)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Tønsberg	28.04.2012
13.87	(m)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Oslo/La	03.05.2008
12.00	(1)	Ingunn Rongved, Osterøy IL	(32)	Hatland	04.09.1997

Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

22.64	(1)	Emma Stuberg Grønmo, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	21.09.2014
19.43	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Tønsberg	08.09.2012
17.30	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Bergen/Sk	22.10.2005
14.84	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Askim	28.06.2002
13.56	(m)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/So	20.05.2000
13.25	(1)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Oslo/St	11.09.2013
11.08		Elsa Helmine Erlandsen, Rana FIK	(29)	Mo i Rana	14.09.1999
11.05	(m)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Carolina, PUR	03.07.2003
10.11	(1)	Anne Marie Sandø, Hannevikas IL	(43)	Vågsbygd	15.08.2013
10.05	(m)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Bergen/Sk	13.10.2012
		(10)			

Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

20.89	(1)	Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Geithus	22.06.2019
18.97	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Borås, SWE	08.07.2018
18.70	(m)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Caorle, ITA	14.09.2019
16.16	(m)	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Sør-Lenangen	12.08.2023
15.89	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hatland	03.08.2009
12.76	(m)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Lyngdal	27.09.2003
11.00	(m)	Greta Synnøve Skjevik, Frosta IL	(48)	Stjørdal	09.07.2023
10.41	(m)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Tønsberg	28.04.2018
9.54	(m)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Bergen/Sk	06.10.2018

Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

19.97	(2)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Torun, POL	29.03.2023
18.95	(1)	Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	22.06.2024
11.10	(1)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Oslo/St	11.06.2024
10.70	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Bergen/Sk	04.10.2014
9.39	(1)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Moss	21.08.2009
8.46	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Bergen/Sk	28.10.2023

Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 85-89 år / Women 85-89 years

9.59	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Knarvik	10.08.2019
------	-----	----------------------------------	------	---------	------------