

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - Tresteg / Women - Triple Jump

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 18.01.2026)

Tresteg / Triple Jump kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 8.30

11.09	+1,2	(-)KS	Nina (Johannessen) Naalsund, Kristiansands IF	(75)	Kristiansand	30.06.2012
10.05		(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Søgne	12.09.1995
10.04	+1,4	(1)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Ravnanger	02.07.2000
10.01	+1,3	(1)KS	Hedvig Glomsrød Sommerfeldt, Fredrikstad IF	(82)	Lisleby	18.09.2017
9.96	+1,3	(1)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Tønsberg	11.08.1996
9.52			Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Florø	21.08.1991
9.35			Anne Lise Dalseid, Bryne FIK	(58)	Bryne	24.08.1993
9.20	+1,0	(1)	Marianne Pedersen, Laksevåg T&IL	(67)	Knarvik	26.09.2004
8.92	-0,8	(1)KS	Gro Lea Hennestad Skjevrak, Undheim IL	(78)	Lyefjell	28.05.2015
8.83	+0,1	(2)	Hege Bråthen Hultengreen, Sarpsborg IL	(73)	Tønsberg	17.08.2008
			(10)			
8.80		(1)KS	Tonje Vråle, IF Sturla	(71)	Drammen	19.09.2010
8.64		(2)	Agnes Christine Gundersen, IL Valder	(67)	Ålesund	11.09.2002
8.57	+0,8	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	02.10.2010
8.55			Anne Mari Stenbro Dombu, IL i BUL	(56)	Oslo/La	23.08.1994
8.50	-0,1	(1)	Herdis Elin (Lexau) Hanebrekke, Florø T&IF	(54)	Hyen	16.08.1992
8.48			Ragnhild Fjærestad, Vik IL	(63)	Vik	11.09.2002
8.45	+1,8	(-)	Mai Brit Thu, Bryne IL	(54)	Kristiansand	12.08.1990
8.42	+0,0	(1)	Ann Kristin Borge, Osterøy IL	(66)	Hatland	23.05.2005
8.36		(1)	Trine Almenningen, FIK BFG Fana	(68)	Fana	13.10.2006

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

9.94	+1,5	(1)	Anja Kinck, IL Skarphedin (RUS)	(73)	Moss	23.08.2009
------	------	-----	---------------------------------	------	------	------------

Tresteg / Triple Jump kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 8.00

11.56	+1,5	()KS	Cecilie Rise Ortner, Gloppen FIL	(77)	Linz, AUT	30.06.2018
11.49	+0,8	(7)	Hanne Haugland, Haugesund IL	(67)	Tallinn, EST	21.06.2008
10.97		(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	21.09.1997
9.91		(1)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Byrkjelo	11.08.1991
9.69	+0,2	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, FIL Frisk	(65)	Fana	09.08.2005
9.64	+0,2	(2)	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Lillehammer	17.08.1997
9.55	-0,2	(1)	Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Overhalla	08.08.1993
9.49	-0,9	(1)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Århus, DEN	01.07.2007
9.35			Marit Huflåten, IL Flint	(53)	Tønsberg	16.09.1995
9.29			Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Ørsta	08.10.2002
			(10)			
9.28		(1)	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Steinkjer	02.10.2010
9.25		(1)	Heidi E. Vold Lorentzen, Dønna IL	(71)	Mo i Rana	29.05.2011
9.18	-0,5	(1)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Stjørdal	03.08.2003
9.01	+1,2	(4)	Herdis Elin (Lexau) Hanebrekke, Florø T&IF	(54)	Tønsberg	11.08.1996
8.99		(2)	Randi Før, Os IL	(48)	Byrkjelo	11.08.1991
8.78			Sissel Andersen, IL i BUL	(51)	Oslo/La	23.08.1994
8.76		(1)	Sissel Walderhaug, IL Valder	(62)	Ålesund	11.09.2002
8.69			Inger Blikra, Rana FIK	(61)	Mo i Rana	09.09.2003
8.65			Anne Grethe Taugbøl, IL i BUL	(53)	Oslo/La	23.08.1994
8.49	-0,4	(2)	May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Overhalla	08.08.1993
			(20)			
8.31	+1,6	(1)	Eli Strand, FIK BFG Fana	(60)	Fana	18.09.2002
8.30			Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Vågsbygd	19.06.1994
8.17	+1,1	(2)	Ann Kristin Borge, Osterøy IL	(66)	Hatland	28.05.2006
8.17	-1,1	(1)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Moi	03.10.2011
8.14			Britt Fredheim Øia Hantveit, IF Eiker-Kvik	(54)	Hokksund	07.05.1998
8.04	+0,4	(2)	Rigmor Aasen Førde, IL Solnut	(52)	Bjørkelangen	09.08.1992

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

11.72	+1,4	(3)35	Katarzyna Malgorzata Kwit, IL Norodd (POL)	(84)	Göteborg, SWE	20.08.2024
-------	------	-------	--	------	---------------	------------

Tresteg / Triple Jump kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 7.50

10.37	+1,1	(4)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Århus, DEN	31.07.2004
9.74	+0,2	(3)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Miyazaki, JPN	13.10.1993
9.66	+1,3	(-)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	10.06.2012
9.64			Marit Huflåten, IL Flint	(53)	Tønsberg	30.09.2000
9.18			Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Oslo/St	05.06.2000
9.15	+1,7	(5)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Gateshead, GBR	04.08.1999
8.94			Britt Fredheim Øia Hantveit, IF Eiker-Kvik	(54)	Drammen	12.09.2000
8.94	+0,3	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	09.08.2006
8.80	-0,6	(5)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Turku, FIN	27.07.1991
8.78	+1,2	(1)	Randi Før, Os IL	(48)	Bismo	13.08.1995
(10)						
8.55			Herdis Elin Lexau (Hanebrekke), Florø T&IF	(54)	Florø	18.06.2002
8.52			Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Vågsbygd	06.09.1998
8.29	+2,0	(2)	Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Bismo	13.08.1995
8.14		(2)KS	Hanne Ødeby, IF Sturla	(61)	Drammen	19.09.2010
8.05	+0,7	(1)	Anne-Gunn Warhuus Eriksen, Fana IL	(68)	Fana	16.07.2014
7.94		(1)	Gunn Heidi Rørmark, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	22.09.2011
7.94	+0,1	(1)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Lyngdal	23.09.2017
7.74	+0,7	(1)KS	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Sandnes	17.09.2018
7.50	+1,5	(1)	Sigrun Hanstveit, IL Fenring	(51)	Knarvik	15.06.1996
7.49			Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Oslo/La	23.08.1994
(20)						

Tresteg / Triple Jump kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 7.00

9.87	+0,4	(-)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Nyiregyhaza, HUN	23.07.2010
9.28	+0,3	(3)	Marit Huflåten, IL Flint	(53)	Århus, DEN	31.07.2004
9.22	+1,2	(1)KS	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	10.05.2015
9.19		(2)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Eugene/OR, USA	01.08.1989
8.55			Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	03.07.2002
8.54	-2,5	(1)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Leirvik	07.08.1994
8.38			Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Tønsberg	20.08.1996
8.20	+0,2	(1)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Florø	03.08.2005
7.99	+0,4	(1)	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Geithus	25.06.2023
7.98	+0,9	(-)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Tønsberg	11.08.1996
(10)						
7.89		(1)	Gunn Heidi Rørmark, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	17.09.2015
7.88	-0,5	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	29.05.2013
7.85		(1)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Vågsbygd	30.05.2004
7.78	+0,2	(1)	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Stjørdal	23.06.2024
7.52		(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Voss	01.05.1993
7.43			Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Sparbu	16.09.2000
7.32		(1)	Mette Bøthun, Laksevåg T&IL	(57)	Laksevåg	24.09.2007
7.30	-0,5	(2)	Gunn Haugen Mathisen, Sømna IL	(43)	Overhalla	08.08.1993
7.30	+0,7	(4)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Huddinge, SWE	28.06.2009
7.27			Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Sparbu	16.09.2000
(20)						
7.23	+0,0	(1)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Geithus	23.06.2019
7.01	+0,5	(-)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Ravnanger	02.07.2000
6.96			Björg Berghenhus, SK Vidar	(44)	Oslo/La	25.08.1994

Tresteg / Triple Jump kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 6.50

9.19	+0,1	(1)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Stjørdal	26.08.2018
8.84	-0,4	(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Turku, FIN	27.07.1991
8.74		(2)	Unni Sæther, Fossum IF	(32)	Eugene/OR, USA	01.08.1989
8.52	+0,9	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Lillehammer	17.08.1997
8.40	+1,15	(2)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Larvik/Lo	02.07.1989
8.39	+0,8	(2)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Lillehammer	17.08.1997
8.23	+0,1	(1)	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Stjørdal	23.06.2024
8.05	+0,5	(5)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Misano, ITA	14.09.2007
7.82	+1,1	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Bismo	05.08.2001
7.62	+1,8	(1)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Moss	23.08.2009
(10)						
7.43	-0,7	(3)	Kate Moane Alnes, Larvik T&IF	(61)	Odense, DEN	03.07.2016
7.27	+0,6	(-)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Fri	(65)	Knarvik	29.09.2024
6.78	+0,2	(2)	Marianne Gamst, Drøbak-Frog IL	(68)	Stjørdal	23.06.2024
6.61	+1,3	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Hatland	28.05.2006

Tresteg / Triple Jump kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 6.00

8.83			Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Hobart, AUS	10.12.1987
8.74	+0,7	(1)	Astri Førde, Gloppen FIL	(33)	Lillehammer	17.08.1997
8.54	-0,1	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Moelv	09.07.2008
8.50	+0,3	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Miyazaki, JPN	13.10.1993
8.39	+0,4	(1)	Marit Hufliått, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	28.10.2017
8.31	-0,6	(1)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Førde	27.06.2021
8.21	-1,4	(1)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Stjørdal	03.08.2003
7.87	+0,2	(2)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Askim	30.06.2002
7.50			Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Tønsberg	13.08.2003
7.45	-0,4	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Overhalla	08.08.1993
			(10)			
7.29	+0,0	(1)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Finnfjordbotn	28.06.2015
7.02	+0,0	(1)	Kate Moane Alnes, GTI	(61)	Oslo/St	29.08.1998
6.68	+1,8	(-)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Norna-Salhus	(56)	Os	30.09.2018
6.62	-0,47	(1)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Haugesund	27.08.1989
6.60	+0,0	(1)	Anne Grete Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Indre Arna	08.09.2013
6.08	-1,7	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Indre Arna	03.10.2010

Tresteg / Triple Jump kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 5.20

8.60	+1,3	(1)	Marit Hufliått, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	07.08.2019
8.34		(1)	Astri Førde, Gloppen FIL	(33)	Oslo/St	09.08.1998
7.93	+1,0	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Åkrestrømmen	29.08.2010
7.92		()	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	02.10.2007
7.80		(2)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/St	09.08.1998
7.49	+0,4	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Ravnanger	17.06.2007
6.91	+0,0	(1)	Ruth Bakke Haug, IL Fri	(47)	Hatland	30.06.2014
6.56	-0,8	(1)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Fri	(56)	Os	26.09.2021
5.97			Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/So	26.09.1993
5.56	-0,5	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Os	08.10.2017
			(10)			
5.37	+0,0	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Valestrandsfossen	09.09.2002

Tresteg / Triple Jump kvinner 70-74 år / Women 70-74 years - 4.40

7.80	+1,2	(1)	Marit Hufliått, Tønsberg FIK	(53)	Göteborg, SWE	17.08.2024
6.97		(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/St	04.08.2003
6.85	+1,0	(1)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Moss	30.06.2013
6.47	+1,8	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Stavanger/St	16.09.2012
5.44	+0,6	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hatland	31.10.2004
4.60	-0,6	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Os	02.10.2022
4.48			Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/Tr	24.08.1998

Tresteg / Triple Jump kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

6.59	-0,9	(1)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	29.10.2017
6.09	+0,8	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Borås, SWE	08.07.2018
4.79	+0,0	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Knarvik	02.10.2011
4.76	+1,2	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Moss	23.08.2009
4.68	+0,8	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Knarvik	29.09.2024

Tresteg / Triple Jump kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

5.75	+0,8	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Tromsø	21.08.2022
4.12	+0,6	(1)	Gerd Mjelde, Oslo IL	(33)	Moss	30.06.2013