Norske mastersrekorder / Norwegian Masters Records

Kvinner - Utendørs / Women - Outdoor

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 19.01.2026)

100m

K35-39	11.42	+1,7	Line Kloster, SK Vidar	(90)	Ravnanger	01.08.2025
K40-44	12.79	-0,9	Randi Nymoen, Strømmen IF	(68)	Oslo/Bi	29.05.2008
K45-49	13.21	+1,0	Maya Pedersen, Moelven IL	(72)	Lillehammer	26.06.2021
K50-54	13.55	+1,6	Maya Pedersen, Moelven IL	(72)	Lillehammer	18.09.2022
K55-59	13.78	+1,7	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Tønsberg	18.09.2018
K60-64	14.15	+1,0	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Larvik/Lo	08.09.2021
K65-69	15.22	+1,7	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Geithus	23.06.2023
	15.1		Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Oslo/So	13.06.1998
K70-74	16.07	+0,2	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Geithus	23.06.2023
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
K85-89	32.63	-0,1	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	28.05.2024
K100-104	76.6		Ester Melstein, Sømna IL	(10)	Vik i Helgeland	28.07.2011

200m

K35-39	23.17	+0,0	Line Kloster, SK Vidar	(90)	Maribor, SLO	29.06.2025
K40-44	26.15		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Eugene, USA	03.08.1989
K45-49	27.52	+1,9	Maya Pedersen, Moelven IL	(72)	Lillehammer	27.06.2021
K50-54	28.19	+0,7	Maylem Lauvstad, IL Tyrving	(73)	Lillestrøm	25.05.2024
K55-59	29.30	+0,2	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Málaga, ESP	09.09.2018
K60-64	29.43	+1,9	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Larvik/Lo	21.07.2021
K65-69	31.33	-2,9	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Göteborg, SWE	20.08.2024
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
K85-89	70.80	-0,6	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	03.09.2024

400m

K35-39	53.15		Elisabeth Slettum, IL Skjalg	(86)	Berlin, GER	04.09.2022
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	61.60		Maylem Lauvstad, IL Tyrving	(73)	Oslo/St	13.07.2024
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	71.19		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Tampere, FIN	08.07.2022
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
K80-84	117.33		Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Stjørdal	23.06.2024
K85-89	164.61		Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	28.05.2024

*** - 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	4:22.56		Vera Nystad, Søgne IL	(45)	Kristiansand	28.06.2025
K85-89	5:48.42		Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	03.09.2024

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	5:37.40	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Geithus	23.06.2023
K65-69	5:49.8	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Løten	21.08.2010
K70-74	6:32.25	Ragnhild Guri Korneliussen, IL Fri	(51)	Os	26.09.2021
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	11:24.97	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	28.05.2024

3000m

K35-39	8:55.01	Kristine Eikrem Engeset, IL Norna-Salhus	(88)	Kuortane, FIN	22.06.2024
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	11:57.91	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Sandnes	17.06.2021
K65-69	13:01.89	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	24.08.2019
K70-74	13:46.75	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Sem	20.08.2025
K75-79	17:08.0	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	15.06.2011
K80-84	18:41.62	Vera Nystad, Søgne IL	(45)	Søgne	31.08.2025
K85-89	23:45.30	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	03.09.2024

5000m

K35-39	15:13.39	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	(56)	Fana	04.08.1991
K40-44	16:19.96	Kristin Waaktaar Opland, Bratsberg IL	(82)	Jessheim	06.07.2023
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	20:41.49	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Egersund	25.08.2022
K65-69	20:17.99	Synøve Brox, SK Vidar	(59)	Göteborg, SWE	15.08.2024
K70-74	23:48.52	Ragnhild Guri Korneliussen, IL Fri	(51)	Stjørdal	23.06.2024
K75-79	28:34.66	Eva Carlsen, Ready	(40)	Finnfjordbotn	28.06.2015
K80-84	31:33.31	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Göteborg, SWE	15.08.2024
K85-89	40:57.0	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	27.08.2024

10000m

K35-39	30:41.66	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	(90)	Oslo/Bi	11.06.2025
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	39:42.71	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Kristiansund	06.06.2024
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
K85-89	85:29.2	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	21.05.2024

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	14.12	+0,5	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Tampere, FIN	01.07.2022
K65-69	14.31	+0,2	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Stjørdal	23.06.2024
K70-74	16.21	+0,0	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Larvik/Lo	24.08.2025
K75-79	38.97	-0,5	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Ljubljana, SLO	30.07.2008

100m hekk / hurdles 84.0 cm

K35-39	13.51	+0,3	Line Kloster, SK Vidar	(90)	Maribor, SLO	29.06.2025

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	54.39	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Göteborg, SWE	17.08.2024
K70-74	71.67	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Carolina, PUR	05.07.2003

400m hekk / hurdles 76.2 cm

K35-39	55.77	Elisabeth Slettum, IL Skjalg	(86)	Oslo/Bi	30.06.2022
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

K35-39	6:55.26	Christina Maria Toogood, Sandnes IL	(89)	Björlanda, SWE	13.08.2024
K50-54	8:06.13	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Geithus	24.06.2023
K55-59	8:05.07	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Björlanda, SWE	13.08.2024
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

3000 m kappgang / Race Walk

K35-39	12:00.53	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Lillehammer	31.07.2009
K40-44	15:19.8	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Bergen/Sk	26.09.2012
K45-49	14:42.25	Sigrun R. Sangvik, Royal SK	(57)	Stjørdal	02.08.2003
K50-54	17:56.8	Halldis Marit (Waaga) (Nagell-)Dahl, T&IF Viking	(42)	Bergen/Sk	02.10.1996
K55-59	17:43.0	Halldis Marit (Waaga) (Nagell-)Dahl, T&IF Viking	(42)	Bergen/Sk	22.09.1998
K60-64	19:21.05	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Ravnanger	25.06.2005
K65-69	19:30.0	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Bergen/Sk	23.05.2007
K70-74	21:01.91	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Stavanger	14.09.2012
K75-79	25:51.11	Kirsten Lien (Garbo) Skarsvåg, Gjerdrum IL	(26)	Askim	29.06.2002

5000 m kappgang / Race Walk

K35-39	21:13.6	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Fana	28.09.2009
K40-44	26:13.98	Merete Helgheim, Gloppen FIL	(80)	Björlanda, SWE	19.08.2024
K45-49	26:12.63	Sigrun R. Sangvik, Royal SK	(57)	Randers, DEN	26.07.2004
K50-54	32:09.3	Ingrid (Eide) Storedale, Døves IK, Bergen	(44)	Bergen/Sk	25.06.1994
K55-59	30:25.8	Halldis Marit (Waaga) (Nagell-)Dahl, T&IF Viking	(42)	Fana	05.08.1998
K60-64	34:28.2	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Haukås	11.06.2006
K65-69	33:27.52	Kirsten Lien (Garbo) Skarsvåg, Oslo GK	(26)	Søgne	29.06.1992
K70-74	35:47.67	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Zittau, GER	19.08.2012
K75-79	44:17.30	Kirsten Lien (Garbo) Skarsvåg, Gjerdrum IL	(26)	Potsdam, GER	18.08.2002

10000 m kappgang / Race Walk

K35-39	52:38.3	Hanne Liland, T&IF Viking	(69)	Fana	02.07.2004
K40-44	55:30.80	Hanne Liland, T&IF Viking	(69)	Ballerup, DEN	05.09.2009
K45-49	55:04.5	Sigrun R. Sangvik, Royal SK	(57)	Fana	02.07.2004

3 km kappgang / Race Walk

K35-39	12:24	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Osøyro	12.06.2009
K40-44	15:13	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Søfteland	08.09.2013
K45-49	18:04	Hanne Liland, IL Varegg	(69)	Søfteland	09.04.2015
K50-54	20:41	Eva E. Nordqvist, Moss IL	(63)	Kalandseidet/Selsvik	01.06.2014
K55-59	17:39	Halldis Marit (Waaga) (Nagell-)Dahl, T&IF Viking	(42)	Klokkarvik	14.06.1999
K60-64	18:24	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Bergen/Tveitevannet	15.05.2002
K65-69	18:55	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Bergen/Tveitevannet	10.04.2008
K70-74	21:08	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Søfteland	09.09.2012

5 km kappgang / Race Walk

K35-39	20:38	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Osøyro	12.06.2009
K40-44	26:28	Hanne Liland, T&IF Viking	(69)	Sandane	04.06.2010
K45-49	25:51	Sigrun R. Sangvik, Royal SK	(57)	Tømmerholt	13.05.2004
K50-54	33:22	Lilly Henriette (Gillerstedt) Berg, IL Stjernen	(91)	Fredrikstad/Rolvsøy	21.10.1945
K55-59	30:12	Halldis Marit (Waaga) (Nagell-)Dahl, T&IF Viking	(42)	Storetveit	14.04.1999
K60-64	32:15	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Bergen/Tveitevatnet	20.06.2006
K65-69	31:54	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Helsinki, FIN	22.03.2007
K70-74	36:12	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	San Sebastian, ESP	05.08.2013

10 km kappgang / Race Walk

K35-39	41:41	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Krakow, POL	30.05.2009
K40-44	55:06	Hanne Liland, T&IF Viking	(69)	Osøyro	13.06.2009
K45-49	53:28	Sigrun R. Sangvik, Royal SK	(57)	Eskilstuna, SWE	15.05.2004
K50-54	69:07	Eva E. Nordqvist, Moss IL	(63)	Kalandseidet/Selsvik	01.06.2014
K55-59	63:27	Halldis Marit (Waaga) (Nagell-)Dahl, T&IF Viking	(42)	Storetveit	20.05.1998
K60-64	65:47	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Søfteland	15.06.2005
K65-69	66:54	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Søfteland	21.06.2007
K70-74	71:57	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Zittau, GER	22.08.2012
K75-79	85:39	Kirsten Lien (Garbo) Skarsvåg, Gjerdrum IL	(26)	Potsdam, GER	21.08.2002

15 km kappgang / Race Walk

K35-39	1:05:16	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Beijing, CHN	21.08.2008
K40-44	1:32:40	Hanne Liland, T&IF Viking	(69)	Os/Ulven	25.04.2010
K45-49	1:24:21	Sigrun R. Sangvik, Royal SK	(57)	Søfteland	23.03.2003
K50-54					
K55-59					
K60-64	1:41:52	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Sund/Steinsland	01.06.2002
K65-69	1:41:29	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Os/Ulven	20.04.2008
K70-74	1:51:07	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Os/Ulven	21.04.2013

20 km kappgang / Race Walk

K35-39	1:27:07	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus	(72)	Beijing, CHN	21.08.2008
K40-44	2:09:50	Ingrid (Eide) Storedale, Døves IK, Bergen	(44)	Bergen	20.08.1986
K45-49	1:53:40	Sigrun R. Sangvik, Royal SK	(57)	Søfteland	23.03.2003
K50-54					
K55-59	2:15:42	Halldis Marit (Waaga) (Nagell-)Dahl, T&IF Viking	(42)	Brügge, BEL	26.06.1999
K60-64	2:16:56	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Sund/Steinsland	01.06.2002
K65-69	2:23:34	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Regensburg, GER	20.05.2007

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
	1.25	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Førde	25.06.2021
K65-69	1.29	Inger-Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Oslo/St	03.09.2024
K70-74	1.26	Inger-Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Arvika, SWE	27.07.2025
K75-79	1.05	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Stjørdal	21.06.2024
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	4.40	+1,4	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Tønsberg	14.09.2021
K65-69	3.88	+1,5	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	05.09.2020
K70-74	3.70	+1,2	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	29.07.2025
K75-79	3.23	-0,6	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	29.10.2017
K80-84	2.72	-2,1	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Tampere, FIN	05.07.2022
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 Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	07.08.2019
K70-74	7.80	+1,2	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Göteborg, SWE	17.08.2024
K75-79	6.59	-0,9	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	29.10.2017
K80-84	5.75	+0,8	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Tromsø	21.08.2022

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	12.17		Mari Tuulikki Kjølberg, Romerike Friidrett	(72)	Funchal, POR	16.10.2025
K55-59	10.92		Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Geithus	01.07.2006
K60-64	11.85		Aslaug Snøås, IL ROS	(65)	Kristiansand	27.06.2025
K65-69	10.17		Grete Bjørdalsbakke (Mo), Ørsta IL	(60)	Hareid	24.05.2025
K70-74	9.21		Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Fagernes	07.06.2025
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	9.82		Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Geithus	11.06.2024
K80-84	8.02		Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	07.05.2024
K85-89	5.81		Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hatland	28.06.2021
K90-94	4.69		Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Fotlandsvåg	22.05.2025

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	47.23		Else Lundestad Bakkelid, Gloppen FIL	(76)	Rygg	08.08.2021
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	38.22		Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Spikkestad	28.05.2022
K65-69	27.90		Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Knarvik	27.07.2024
K70-74	26.02		Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Kristiansand	28.06.2025
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	24.14		Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Stjørdal	22.06.2024
K80-84	18.71		Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	08.07.2025
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	39.16		Else Lundestad Bakkelid, Gloppen FIL	(76)	Førde	25.06.2021

Slegge / Hammer Trow 3.0 kg

K50-54	49.26		Mari Tuulikki Kjølberg, Romerike Friidrett	(72)	Rud	17.09.2022
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	34.69		Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Geithus	30.04.2024
K70-74	34.42		Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Tønsberg	01.07.2025
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	30.83		Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Tønsberg	01.08.2023
K80-84	26.42		Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Sandefjord/Bu	13.05.2022
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	38.91		Marianne Engebø, Førde IL	(70)	Førde	26.06.2021
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	24.74		Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Francavilla al Mare, ITA	21.09.2023
K70-74	22.45		Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Fagernes	07.06.2025
K75-79	18.94		Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	28.09.2021

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	19.97	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Torun, POL	29.03.2023
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	13.08	Else Lundestad Bakkelid, Gloppen FIL	(76)	Førde	27.06.2021

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg

K50-54	15.91	Mari Tuulikki Kjølberg, Romerike Friidrett	(72)	Torun, POL	20.03.2024
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	14.15	Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Funchal, POR	10.10.2025
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	12.20	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Pescara, ITA	24.09.2023
K80-84	10.88	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Tampere, FIN	01.07.2022
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
		(Reidun Aasnæs Corneliussen(43)-Reidun Rushfeldt(45)-Sissel Falck-Jørgensen(40)-Gerd Honerud(43))		
	55.21	Sandefjord T&IF	Larvik/Lo	30.05.2015
		(Elin Bjørge Madsen(76)-Nina Solli Vatland(72)-Anette Aashildrød(78)-Åshild Jenssen(70))		
	52.9	Kongsvinger IL	Oslo/Tr	15.06.1991
		(Turid Høiby Johnsen(48)-Anne Grete Hoel(53)-Aud Kari Joramo Holt(55)-Kristin Nygård(56))		
K40-49	52.64	Norge / National Team	Verona, ITA	02.07.1988
		()		
	55.4	Veldre IL	Bjørkelangen	16.06.1990
		(Tove Rønning(49)-Oddbjørg Haakensveen(45)-Synnøve Helstad(50)-Trine Gotaas(42))		
K50-59	56.78	Norge / National Team	Cesenatico, ITA	19.09.1998
		(Randi Før(48)-Grete Rivenes(48)-Oddbjørg Haakensveen(45)-Trine Gotaas(42))		
	61.80	Veldre IL	Romedal	02.07.2003
		(Trine Gotaas(42)-Aud Jovall(50)-Synnøve Helstad(50)-Marie Lovise W. Svevad(43))		
	60.6	Veldre IL	Oslo/La	31.05.2003
		()		
K60-69	65.57	Norge / National Team	Eugene, USA	06.08.1989
		(Bodil Hestmann(28)-Jorun Nygaard(29)-Kirsten Hveem(25)-Ingrid Sogstad(26))		
	72.8	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
		(Jorunn Sundal(47)-Unni Hanssen Gisletun(56)-Anne Grete Hoel(53)-Aud Kari Joramo Holt(55))		
	4:14.0	Ready	Oslo/Tr	15.06.1991
		()		
K40-49	4:11.94	Norge / National Team	Eugene, USA	06.08.1989
		(Susanna Wold(40)-Elise Marie Wåle(42)-Bjørg Moen(47)-Inger Bækken Kulstad(48))		
	4:29.4	Veldre IL	Brumunddal	17.06.1989
		(Helene Mørkved(43)-Trine Gotaas(42)-Tove Rønning(49)-Oddbjørg Haakensveen(45))		
K50-59	4:47.79	Norge / National Team	Kristiansand	03.07.1992
		(Eva Carlsen(40)-Åse Nyland(33)-Trine Gotaas(42)-Astrid Askvik(38))		
	4:50.3	Veldre IL	Oslo/St	31.05.1997
		(Oddbjørg Haakensveen(45)-Helene Mørkved(43)-Trine Gotaas(42)-Marie Lovise W. Svevad(43))		
K60-69	5:24.35	Norge / National Team	Durban, RSA	27.07.1997
		(Astrid Førde(33)-Jofrid Aaberg Jansen(35)-Gerd Mjelde(33)-Åse Nyland(33))		
	5:57.3	Veldre IL	Oslo/La	31.05.2003
		()		

4x800m stafett / Relay

K35-39	9:58.1		Veldre IL	Oslo/Tr	15.06.1991
		(Oddbjørg Haakensveen(45)-Marie Lovise W. Svevad(43)-Bjørg Solheim(40)-Sigrun Økelsrud(56))			
K40-49	10:07.6		Hedmark FIK (Sammensatt lag / Combined Team)	Nadderud	24.08.1985
		(Marie Lovise W. Svevad(43)-Bjørg Solheim(40)-Helene Mørkved(43)-Oddbjørg Haakensveen(45))			
	10:28.7		FIK Ren-Eng	Brumunddal	17.06.1989
		(Svanhild Sponberg(45)-Bjørg Solheim(40)-Monica Marie Misterosen(47)-Marie Lovise W. Svevad(43))			
	10:27.87	***	GTI	Sandnes	25.05.2013
		(Nina Kristin Holta(72)-Angelina Fowler( )-Lene Zachariassen Rørvik(68)-Kari-Anne Veen Billingstad(70))			
K50-59	11:05.1		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)-Bjørg (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)-Bjørg 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)-Oddbjørg Haakensveen(45))			
	2:31.26		Florø T&IF	Overhalla	07.08.1993
		(Undis Nødset(52)-Inger M. Osa(50)-Jorunn Sundal(47)-Bjørg (Hillersøy) Reknes(52))			
K50-59	2:44.39		Norge / National Team	Odense, DEN	04.09.1999
		(Grete Rivenes(48)-Inger Bækken Kulstad(48)-Oddbjørg 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)-Oddbjørg Haakensveen(45))			
	3:00.34		Veldre Friidrett	Brumunddal	04.06.2005
		(Trine Gotaas(42)-Helene Mørkved(43)-Marie Lovise W. Svevad(43)-Oddbjørg 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))			