

Norske veteranrekorder / Norwegian Veteran Records**Kvinner - Innendørs / Women - Indoor**

pr. 30.06.2026 (oppdatert / updated 02.08.2026)

60m

K35-39	8.37	Anne-Mari Stenbro Dombu, Oslo Politis IL	(56)	Oslo/Ek	24.02.1991
	8.2	Inger Blikra, Rana FIK	(61)	Mo i Rana	23.01.1999
K40-44	8.42	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Steinkjer	14.02.2009
	8.3	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Oslo/Ek	22.01.1989
K45-49	8.42	Maya Pedersen, Gausdal FIK	(72)	Hvam	10.03.2019
K50-54	8.49	Maya Pedersen, Moelven IL	(72)	Hvam	04.02.2023
K55-59	8.66	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Torun, POL	27.03.2019
K60-64	9.03	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Hvam	24.10.2021
K65-69	9.09	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Torun, POL	29.03.2026
K70-74	9.55	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Hvam	01.02.2026
K75-79	11.11	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Hvam	05.03.2017
	10.0	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Drammen	08.03.2009
K80-84	11.62	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Torun, POL	29.03.2023
K85-89	15.60	Edith Margrethe Rongved Tvedt, IL Gular	(41)	Haukås	12.01.2026

200m

K35-39	23.39	Elisabeth Slettum, IL Skjalg	(86)	Rud	29.01.2022
K40-44	24.11	Elisabeth Slettum, IL Skjalg	(86)	Rud	14.02.2026
K45-49	28.04	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Stange	27.02.1993
K50-54	27.93	Maylem Lauvstad, IL Tyrving	(73)	Torun, POL	22.03.2024
K55-59	29.24	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Jyväskylä, FIN	05.04.2012
K60-64	30.35	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Torun, POL	21.03.2024
K65-69	30.44	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Torun, POL	31.03.2026
K70-74	31.73	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Hvam	31.01.2026
K75-79	39.24	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Hvam	04.03.2017
K80-84	42.03	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Torun, POL	31.03.2023

400m

K35-39	60.24	Else Karin Systad, Eidsvåg IL	(54)	Oslo/Ek	04.02.1989
K40-44	64.02	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Oslo/Ek	24.02.1991
K45-49	61.25	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Eskilstuna, SWE	13.03.2005
K50-54	62.86	Maylem Lauvstad, IL Tyrving	(73)	Torun, POL	18.03.2024
K55-59	65.74	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Jyväskylä, FIN	08.04.2012
K60-64	69.97	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Torun, POL	26.03.2019
K65-69	71.76	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Torun, POL	19.03.2024
K70-74	87.25	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Drammen	22.03.2003
K75-79					
K80-84	115.56	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Hvam	16.02.2025

800m

K35-39	2:10.27	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Linz, AUT	04.02.2010
K40-44	2:24.57	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Haugesund	20.01.2013
K45-49	2:26.52	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Sandnes	09.01.2014
K50-54	2:30.14	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Stange	04.03.1995
K55-59	2:38.41	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Stange	25.03.2001
K60-64	2:44.37	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Stange	02.04.2006
K65-69	2:55.41	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Stange	30.01.2011
K70-74	3:11.17	Bjørn Hagen, GTI	(42)	Haugesund	03.03.2013
K75-79	3:19.16	Bjørn Hagen, GTI	(42)	Hvam	05.03.2017
K80-84	4:21.88	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Stange	28.01.2024

1500m

K35-39	4:23.66	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Wien, AUT	02.02.2010
K40-44	4:36.11	Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Stavanger	16.01.1988
K45-49	4:46.52	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Sandnes	15.01.2014
K50-54	5:11.80	Inger Lise Fængsrud, Royal SK	(55)	Oslo/Ek	24.02.2007
K55-59	5:18.60	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Hvam	16.02.2025
K60-64	5:33.13	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Hvam	23.10.2021
K65-69	6:03.92	Ingrid Sogstad, Oslo IL	(26)	Oslo/Ek	24.02.1991
K70-74	6:31.63	Bjørn Hagen, GTI	(42)	Haugesund	02.03.2013
K75-79	6:47.56	Bjørn Hagen, GTI	(42)	Hvam	04.03.2017
K80-84	8:55.58	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Stange	27.01.2024

3000m

K35-39	9:13.86	Kristine Eikrem Engeset, IL Norna-Salhus	(88)	Göteborg, SWE	02.02.2023
K40-44	9:43.53	Kristin Waaktaar Opland, Bratsberg IL	(82)	Trondheim/Ra	25.01.2023
K45-49	10:16.84	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Stange	02.02.2014
K50-54	10:39.75	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Stange	27.02.2005
K55-59	11:12.37	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Hvam	15.02.2025
K60-64	12:04.16	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Hvam	15.02.2025
K65-69	13:43.36	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Kristiansand	23.01.2010
K70-74	14:01.36	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Haugesund	08.03.2014
K75-79	15:34.87	Vera Nystad, Søgne IL	(45)	Grimstad	27.03.2022

60m hekk / hurdles 84.0 cm

K35-39	9.93	Nina (Johannessen) Naalsund, Kristiansands IF	(75)	Kristiansand	23.01.2010
--------	------	---	------	--------------	------------

60m hekk / hurdles 76.2 cm

K40-44	9.90	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Stange	25.03.2000
	9.8	Grethe Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Oslo/Ek	22.01.1989
K45-49	9.95	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Stange	24.03.2001
K50-54	10.33	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Jyväskylä, FIN	21.03.2010
	10.1	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Stange	01.04.2006
K55-59	10.61	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Torun, POL	30.03.2019
	10.4	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lyngdal	27.02.2011
K60-64	12.92	Gerd Mjelde, Bærums SK	(33)	Stange	05.02.1994
	12.4	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Oslo/Ek	22.01.1989
K65-69	12.49	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Stange	25.03.2000

60m hekk / hurdles 68.6 cm

K60-64	10.57	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Torun, POL	22.03.2024
K65-69	10.59	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Torun, POL	28.03.2026
K70-74	11.52	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Hvam	31.01.2026
K75-79	14.53	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Torun, POL	01.04.2023

3000m kappgang / Race Walk

K35-39	13:42.22	Merete Helgheim, Gloppen FIL	(80)	Rud	04.02.2018
K40-44	14:45.68	Merete Helgheim, Førde IL	(80)	Stange	27.01.2024
K45-49	15:00.64	Sigrun R. Sangvik, Royal SK	(57)	Stange	23.02.2003
K50-54	20:49.24	Anita Botnevik (Gjelsvik), T&IF Viking	(60)	Haukås	17.03.2012
K55-59	18:52.4	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Malmö, SWE	06.03.1999
K60-64	19:28.3	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Drammen	06.04.2002
K65-69	19:41.44	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Helsinki, FIN	24.03.2007
K70-74	21:26.90	Halldis Marit (Waaga) Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Hvam	12.03.2016
K75-79	25:10.43	Jorun Marie Gundersen, Byåsen IL	(40)	Hvam	04.03.2017

Høyde / High Jump

K35-39	1.55	Anne Karine Storsveen, IL i BUL	(58)	Stange	03.03.1996
K40-44	1.55	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	30.01.1999
K45-49	1.52	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Drammen	20.03.2004
K50-54	1.44	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Malmö, SWE	05.03.2006
K55-59	1.39	Grethe Bolstad, Vossaalliansen	(35)	Oslo/Ek	24.02.1991
K60-64	1.26	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Grimstad	27.03.2022
K65-69	1.28	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Grimstad	27.03.2022
K70-74	1.30	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Hvam	31.12.2025
K75-79	1.06	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Stange	29.01.2023
K80-84	0.98	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Haugesund	09.03.2014

Høyde u.t. / Standing High Jump

K35-39	1.31	Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Vik i Helgeland	25.02.1979
K40-44	1.38	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Ørsta	10.01.2002
K45-49	1.27	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Lørenskog	02.04.2001
K50-54	1.23	Claire Phytian, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Hvam	31.01.2026
K55-59	1.15	Jorunn Ellefsen, Sørild FIK	(63)	Hvam	23.10.2021
K60-64	1.05	Gerd Mjelde, Bærums SK	(33)	Haslum	30.01.1993
K65-69	1.17	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Oslo/Ek	16.02.2022
K70-74	1.17	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Hvam	14.02.2025
K75-79	0.88	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Haugesund	02.03.2013
K80-84	0.86	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Haugesund	08.03.2014
K85-89	0.82	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hosanger	06.03.2019
K90-94	0.60	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Fotlandsvåg	24.01.2024

Stav / Pole Vault

K35-39	3.50	Elin Margrete Dølor, IL i BUL	(65)	Stange	24.02.2001
K40-44	2.22	May Britt Hasselquist Borge, IL Fri	(61)	Fana	08.12.2001
K45-49	2.25	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Haukås	09.02.2013
K50-54	2.31	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Haukås	31.01.2015
K55-59	1.25	Marianne Johansen Myrbraaten, Ski IL	(68)	Stange	27.01.2024
K60-64	1.65	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Fri	(65)	Haukås	23.02.2026

Lengde / Long Jump

K35-39	5.63	Margrethe Renstrøm, IK Tjalve	(85)	Göteborg, SWE	01.02.2020
K40-44	5.25	Lene Berger, IL Tyrving	(81)	Hvam	15.02.2025
K45-49	4.92	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Stange	24.03.2001
	5.11***	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Drammen	06.04.2002
	5.06***	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Drammen	22.03.2003
K50-54	4.68	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
K55-59	4.59	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Tønsberg	04.04.2019
K60-64	4.20	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Rud	25.11.2023
K65-69	4.09	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Hvam	31.01.2026
K70-74	3.80	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	04.02.2025
K75-79	2.39	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Hvam	23.10.2021
K80-84	2.75	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Hvam	09.11.2024

*** - Sannsynligvis lav grop / Probably low pit

Lengde u.t. / Standing Long Jump

K35-39	2.74	Inger Blikra, Rana FIK	(61)	Mo i Rana	18.02.1997
K40-44	2.66	Inger Blikra, Rana FIK	(61)	Mo i Rana	08.03.2004
K45-49	2.55	Elin Bjørge (Madsen), Sandefjord T&IF	(76)	Tønsberg	19.01.2023
K50-54	2.47	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Stange	01.04.2006
K55-59	2.47	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Oslo/Bi	31.08.2012
K60-64	2.25	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Heggedal	11.03.1995
K65-69	2.34	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Ås	06.11.2022
K70-74	2.33	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Hvam	16.02.2025
K75-79	1.77	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Drammen	07.03.2009
K80-84	1.73	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Tønsberg	17.02.2022
K85-89	1.32	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Hatland	13.02.2019
K90-94	1.05	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Fotlandsvåg	24.01.2024

Tresteg / Triple Jump

K35-39	11.22	Nina (Johannessen) Naalsund, Kristiansands IF	(75)	Kristiansand	23.01.2010
K40-44	10.47	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Stange	03.03.1996
K45-49	10.21	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Stange	24.03.2001
	10.26***	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Drammen	07.04.2002
K50-54	9.83	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Ancona, ITA	25.03.2009
K55-59	9.56	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Gent, BEL	17.03.2011
K60-64	8.60	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Hvam	24.10.2021
K65-69	8.27	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Haukås	01.03.2020
K70-74	7.89	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Torun, POL	19.03.2024
K75-79	5.67	Grethe Maren Myklestad, Gloppen FIL	(42)	Haukås	01.03.2020
K80-84	5.24	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Reykjavik, ISL	24.02.2023

*** - Sannsynligvis lav grop / Probably low pit

Kule / Shot Put 4.0 kg

K35-39	13.12	Katarina Sederholm Hoff, Stjærdal FIK	(68)	Selbu	29.02.2004
K40-44	11.73	Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Oslo/Ek	24.02.1991
K45-49	10.86	Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Stange	04.03.1995

Kule / Shot Put 3.0 kg

K50-54	12.36	Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Stange	25.03.2001
K55-59	11.06	Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Drammen	21.03.2004
K60-64	9.40	Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Drammen	08.03.2009
K65-69	10.30	Grete Bjørdalsbakke (Mo), Ørsta IL	(60)	Ørsta	04.12.2025
K70-74	8.99	Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Torun, POL	30.03.2026
K75-79	6.14	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Drammen	22.03.2003
K80-84	4.89	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/Ek	02.02.2010

Kule / Shot Put 2.0 kg

K75-79	9.48	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Torun, POL	20.03.2024
K80-84	7.82	Emma Stuberg Grønmo, Stjærdal FIK	(44)	Stange	28.01.2024
K85-89	5.18	Edith Margrethe Rongved Tvedt, IL Gular	(41)	Haukås	12.01.2026

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg

K35-39	9.87	Torgunn Henden, Larvik T&IF	(80)	Larvik	05.01.2016
K40-44	11.02	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Kópavogur, ISL	02.03.2008
K45-49	10.88	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Jyväskylä, FIN	04.04.2012

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg

K50-54	15.70	Mari Tuulikki Kjølberg, Romerike Friidrett	(72)	Hvam	15.02.2025
K55-59	11.99	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Sandbu	26.02.2005
K70-74	9.77	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Larvik	25.02.2018

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg

K60-64	13.72	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Larvik	06.02.2020
K65-69	11.11	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Torun, POL	28.03.2023
K70-74	13.14	Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Hvam	15.02.2025
K75-79	8.84	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Larvik	06.02.2020

Vektkast / Weight Throw 4.00 kg

K75-79	11.54	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Torun, POL	26.03.2019
K80-84	10.67	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Larvik	17.02.2023

4x200m stafett / Relay

K40-49	2:02.68	Norge / National Team	Hvam	15.02.2025
		(Inger Jørgensen(77)-Line Feness(77)-Heidi Myrset(80)-Ingebjørg Eitrheim Nondal(84))		
	2:14.43	IL Tyrving	Stange	28.01.2024
		()		
K50-59	2:04.31	Norge / National Team	Hvam	15.02.2025
		(Elin Hundven Eliassen(73)-May-Britt Eikemo(72)-Berit Kjøde(67)-Maylem Lauvstad(73))		
	2:35.65	Sørild FIK	Hvam	24.10.2021
		(Britt Grindland(67)-Jorunn Ellefsen(63)-Mette Moen(62)-Anne Karine Seland(62))		
K60-69	2:15.01	Norge / National Team	Hvam	15.02.2025
		(Anny Undheim(56)-Bodil Hjellevik Askeland(63)-Ann Helen Frivold(57)-Heidi Barth(61))		
	2:33.82	Florø T&IF	Haukås	08.03.2015
		(Magnhild Myklebust(51)-Anne Marie Fagerstrøm(55)-Herdis Elin Lexau(54)-Bjørn Reknes(52))		