

K22		39		
100m E				
11.62	Ingvild Meinseth	IL Tyrving	Jessheim	08.08.2021
11.63	Helene Rønningen	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2020
12.13	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	26.06.2011
12.19	Kine Aaltvedt	Minerva	Oslo/Bi	16.08.2013
12.63	Ingrid Bernice Folland	IL Tyrving	Nadderud	19.06.2005
12.83	Tale Ørving	Minerva	Kristiansand	05.08.2011
12.86	Kristin Gran	Fossum IF	Bergen/Fa	15.08.1984
13.03	Vivian Johansen	Ullensaker-Sørumsdal FIL	Oslo/Bi	21.05.1991
13.04	Hanne Jacobsen	IL Tyrving	Oslo/La	11.06.1985

100m M				
11.7	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Skive, DEN	21.08.1966
11.8	Maj-Lena Andersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.06.1963
12.2	Anne Lise Thoresen	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.06.1956
12.3	Kristin Gran	Fossum IF	Nadderud	28.05.1984
12.4	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.09.1964
12.6	Vigdis Hjorth Simonsen	IL Tyrving	Hamar	04.06.1966
12.7	Vivian Johansen	Ullensaker-Sørumsdal FIL	Bjørkelangen	09.06.1991
12.8	Ragnhild Solagaard	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.05.1964
12.8	Hanne Jacobsen	IL Tyrving	Nadderud	19.08.1985

100yard				
11.0	Berit Berthelsen	IL Tyrving	London, GBR	01.07.1966

150m E				
17.42	Helene Rønningen	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.2020

200m E				
23.41	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Seattle, USA	07.05.2016
23.72	Helene Rønningen	IL Tyrving	Fagernes	08.08.2020
25.32	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Byrkjelo	13.08.2011
25.71	Kristin Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	09.08.1984
25.87	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	23.06.2001
25.96	Solveig Emilie Olsen	Minerva	Lillehammer/Ss	21.06.2013
26.41	Hanne Jacobsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.07.1985
26.88	Ane Høgseth	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2006

K22		40		
200m E				
24.1	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Skive, DEN	21.08.1966
25.6	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.1964
25.9	Hanne Jacobsen	IL Tyrving	Nesbyen	14.07.1985
26.1	Maj-Lena Andersen	IL Tyrving	Oslo/Jo	02.07.1963
26.3	Britt Ramstad	IL Tyrving	Nadderud	25.08.1969
26.3	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/St	08.09.1986
26.4	Anne Lise Thoresen	IL Tyrving	Stavanger	18.08.1956
26.6	Ragnhild Solgaard	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.06.1964
26.8	Anne Marie Street Nielsen	Strømmen IF	Lillestrøm	29.09.1971

220 yard				
24.7	Berit Berthelsen	IL Tyrving	London, GBR	01.07.1966

300m E				
41.07	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.05.2021
41.09	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.05.2011

400m E				
52.85	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.06.2016
55.77	Kristin Gran	Fossum IF	Lillehammer/Ss	31.05.1984
56.51	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Nadderud	12.08.2001
58.40	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.06.2021
58.59	Solveig Emilie Olsen	Minerva	Nadderud	16.06.2013
60.74	Line Tveter	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.08.2005

400m M				
54.1	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Budapest, HUN	01.09.1966
57.2	Randi Langøigjelten	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.09.1979
57.4	Britt Ramstad	IL Tyrving	Bergen/Fa	17.08.1969
57.5	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/St	28.09.1977
57.6	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Gjøvik	22.08.1964
58.2	Hanne Jacobsen	IL Tyrving	Larvik/Lo	27.07.1985
59.1	Kari Tharaldsen	IL Tyrving	Asker/Fø	02.09.1965
59.7	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/La	13.09.1986
60.2	Inger Mørken	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.10.1980
60.3	Ingrid Ellingsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.05.1972

K22		41		
600m				
1:32.6	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Bergen/Sk	02.08.1969
1:33.50	Amalie Sæten	Ullesnaker/Kisa IL	Bergen/Fa	22.05.2019

800m				
2:06.0	Britt Ramstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.09.1969
2:06.34	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Seattle, USA	08.05.2016
2:07.1	Randi Langøygjelten	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.05.1979
2:07.62	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Palo Alto, USA	27.04.2019
2:07.8	Heidi Vien	IL Tyrving	Larvik/Lo	25.09.1977
2:09.12	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Wracław, POL	29.05.2019
2:10.59	Line Tveter	IL Tyrving	Vynevil, FRA	22.05.2005
2:13.4	Ellen Harbitz	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.08.1964
2:15.57	Pia Bålsrud	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	17.06.2017
2:16.4	Kari Høgseth	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.07.1965
2:16.99	Liv Thorseng	Zenith FIK	Bismo	20.07.1991
2:19.2	Inger Mørken	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.10.1980
2:20.3	Berit Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	21.08.1963
2:20.61	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Oslo/La	01.07.1986
2:23.62	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Fort Worth, USA	20.03.2015

1500m				
4:16.63	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Huizingen, BLE	24.08.2019
4:19.96	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Sollentuna, SWE	18.06.2019
4:23.0	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.09.1977
4:26.38	Line Tveter	IL Tyrving	Norrtälje, SWE	11.07.2005
4:33.53	Randi Langøygjelten	IL Tyrving	Posgrunn/Kj	08.09.1979
4:37.77	Ingunn Weltzien	IL Tyrving	Oslo/St	25.08.2008
4:39.36	Ellen Skarpen	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.07.1989
4:40.65	Kristiane Width	IL Tyrving	Portland, Oregon, USA	18.03.2016
4:44.4	Ingrid Ellingsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.1972
4:46.13	Maren Høibø	Ås IL	Jessheim	04.06.2015
4:46.2	Liv Thorseng	Zenith FIK	Bjørkelangen	14.08.1991
4:46.9	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	29.05.1986

K22		42		
3000m				
9:34.59	Ingunn Weltzien	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	09.07.2008
9:42.7	Randi Langøigjelten	IL Tyrving	Oslo/St	19.09.1979
9:43.3	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.09.1977
9:48.07	Marte Johansen	Raumnes & Årnes IL	Oslo/Bi	17.07.2019
9:52.28	Anne Jahren	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	02.06.1985
9:54.50	Christine Næss	IL Tyrving	Trondheim/St	03.05.2022
9:57.67	Kristine Meinert Rød	Oppegård IL	Rud	18.06.2023
10:16.2	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	19.06.1986
10:23.0	Siri Holand	Fossum IF	Oslo/So	02.06.1987
10:25.23	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	20.06.1985
10:35.6	Hege Melby	Ullensaker-Sørum FIL	Jessheim	22.08.1990
10:47.8	Elin Bakk Antonsen	Nittedal IL	Jessheim	22.08.1990
10:53.86	Kristin Lie	Ski IL	Bjørkelangen	05.06.1993

5000m				
16:33.41	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Walnut, USA	17.04.2015
17:02.97	Kristine Meinert Rød	Oppegård IL	Jessheim	06.07.2023
17:22.41	Marte Johansen	Raumnes & Årnes IL	Hamar	01.08.2019
18:53.6	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Oslo/La	18.09.1986
18:47.2	May Bente Mikaelson	IL Driv	Gammertingen, GER	16.08.1987
19:24.9	Christin Pedersen	Kolbotn IL	Sofiemyr	12.09.1989
19:26.3	Kristin Lie	Ski IL	Ski	18.09.1993

5000m				
Løp med menn:				
17:56.4	Anne Marie Gedde	Ski IL	Ski	02.10.1982

10000m				
35:34.52	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Storrs, USA	14.05.2015
36:39.81	Kristine Meinert Rød	Oppegård IL	Espoo, FIN	15.07.2023
39:46.5	Karoline Olsen	IL Tyrving	Nadderud	10.09.2019

Maraton 42195m				
3:21:48	Stina Meinicke	IL Jutul	Oslo	18.02.2019

80m hekk 76.2 M				
11.2	Mai-Lena Andersen	IL Tyrving	Oslo/Jo	01.07.1963

K22		43		
100m hekk 84 E				
12.74	Christina Vukicevic	Ski IL	Hangelo, NED	01.06.2009
13.69	Amalie Iuel	IL Tyrving	Westwood, USA	01.05.2016
13.71	Kine Aaltvedt	Minerva	Oslo/Bi	13.06.2013
13.78	Tale Ørving	Minerva	Byrkjelo	13.08.2011
14.40	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.05.2021
14.80	Anette Lekve	Minerva	Oslo/La	14.06.1995
15.00	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Nesbyen	14.08.1987
15.48	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	01.09.1993
16.77	Berit Sylstad	Nittedal IL	Byrkjelo	01.08.1987

100m hekk 84 M				
15.4	Anne Helene Bjerke	Holstad IL	Ås	31.05.1970
16.4	Grete Sjong	Fossum IF	Oslo/Bi	21.05.1970
16.9	Grete Strand	IL Tyrving	Sandane	23.09.1972
16.9	Tove Røysted	Ski IL	Nadderud	22.08.1983

200m hekk 76.2 M				
31.7	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/La	30.09.1986

400m hekk 76.2 E				
55.79	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Amsterdam, NED	09.07.2016
59.53	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Nadderud	11.08.2001
60.27	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.06.2021
65.45	Line Tveter	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.08.2005
65.63	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/La	18.09.1986
67.43	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	Corvalllis, USA	28.04.2023

400m hekk 76.2 M				
66.0	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.09.1977
67.2	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	31.08.1987

3000m hinder				
10:19.63	Kristin Svendby Otervik	Lørenskog FIL	Winston, USA	21.04.2023
10:24.69	Ingunn Weltzien	IL Tyrving	Trondheim/St	19.07.2008
10:27.64	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Walnut, USA	16.04.2015

K22		44		
Høyde				
1.84	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Seattle, USA	07.05.2016
1.80	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Bühl, GER	21.06.2013
1.77	Mimi Storm Hansen	IL Tyrving	Nadderud	16.06.1996
1.73	Hilde Marie Mørk	Kråkstad IL	Raufoss	15.06.1980
1.73	Tove Røysted	Ski IL	Oslo/St	18.05.1983
1.73	Ellen Aasum	Ski IL	Sofiemyr	10.06.1989
1.65	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	01.05.1993
1.65	Anastasia Schnell	IL Tyrving	Freital, USA	06.05.2023
1.63	Mai-Lena Andersen	IL Tyrving	Meisingset	23.06.1963
1.60	Solfrid Mauland	Ski IL	Oslo/St	08.09.1982
1.58	Tove Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Drammen/Ma	18.08.1962
1.55	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	17.06.1966
1.55	Anne Kullebund	IL Tyrving	Nadderud	25.08.1986
1.52	Berit Tomter	Raumnes & Årnes IL	Oslo/Bi	12.08.1955

Stav				
3.80	Kari Strømhaug	IL Tyrving	Geneve, USA	23.05.2019

Lengde				
6.37	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Praha, CZE	09.07.1966
6.19	Kristin Gran	Fossum IF	Øvre Årdal	25.08.1984
6.04	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Santa Barbara, USA	02.04.2016
5.93	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	25.08.2013
5.43	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Madrid, ESP	05.07.1987
5.42	Mai-Lena Andersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.06.1963
5.31	Grete Sjong	Fossum IF	Oslo/Bi	06.08.1970
5.28	Liv Mæsel Rundberg	IL Tyrving	Porsgrunn	03.06.1967
5.28	Grete Sjong	Fossum IF	Oslo/Bi	21.05.1970
5.17	Anastasia Schnell	IL Tyrving	Freital, GER	06.05.2023
5.09	Tove Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Strømmen	16.09.1962
5.08	Kjersti Jahr	IL Tyrving	Sødertälje, SWE	01.09.1968

Tresteg				
12.49	Kristin Gran	Fossum IF	Arlington, USA	05.05.1984

K22		45		
Kule 4				
15.19	Stine Lerdahl	Minerva	Lawrence, USA	16.04.1982
14.83	Kristin Sundsteigen	IL Tyrving	Bergen/Fa	20.06.2010
13.59	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Nadderud	03.07.1987
12.97	Inger Holter	Nannestad IL	Oslo/Bi	27.08.1971
12.69	Camilla Rønning	Nittedal IL	Lillestrøm	27.05.2017
12.29	Gay Porter	IL Tyrving	Eidsvoll/Råholt	05.07.1967
12.22	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Atna	06.05.1979
11.63	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Seattle, USA	07.05.2016
11.59	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	25.05.1987
11.23	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Fr	18.09.1964
11.18	Grete Strand	IL Tyrving	Nadderud	30.09.1972
10.92	Anne Helene Bjerke	Holstad IL	Ås	12.09.1970
10.70	Andrea Enerstad Bolle	Vestby IL	Aabenraa, DEN	31.05.2014
10.37	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Drammen/Ma	18.06.1966
10.32	Marte Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	12.09.2011
10.28	Marit Trætteberg	IL Tyrving	Moelv	30.07.1972
10.25	Grete Sjong	Fossum IF	Nadderud	28.08.1970
10.19	Anastasia Schnell	IL Tyrving	Rud	17.06.2023
10.18	Tone Aspheim	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.09.1977
10.09	Tove Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	16.09.1962
9.91	Solfrid Mauland	Ski IL	Ski	28.08.1982

Diskos 1				
50.26	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Roosendal, NED	21.06.1979
42.76	Stine Lerdahl	Minerva	Larvik/Lo	19.06.1982
41.26	Marit Trætteberg	IL Tyrving	Moelv	30.07.1972
39.92	Gay Porter	IL Tyrving	Oslo/Fr	28.06.1967
39.70	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Jessheim	01.08.1987
38.26	Anne Britt Holm	Strømmen IF	Drammen/Ma	23.08.1975
37.98	Solfrid Mauland	Ski IL	Ski	28.08.1982
36.92	Grete Strand	IL Tyrving	Moelv	09.09.1973
35.00	Anita Sortnes	Strømmen IF	Eidsvoll/Råholt	23.08.1969
34.98	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Gjøvik	22.08.1964
34.17	Lene Marie Hansen	Nittedal IL	Oslo/St	29.10.2015
32.62	Monica Jensen	Ski IL	Hønefoss	17.09.1997
31.12	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Oslo/Bi	25.08.2018

30.58	Bente Marie Minker	Ski IL	Ski	28.06.1991
30.58	Janne Buan	Fossum IF	Sola	05.08.1984
30.37	Ingvei Sæter	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	05.07.1960
30.28	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.09.1976
30.00	Marte Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	12.09.2011

K22		46		
Slegge 4				
43.30	Monica Jensen	Ski IL	Rolvstrud	04.09.1997
36.84	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Oslo/Bi	26.08.2018
36.56	Andrea Eenrstad Bolle	Vestby IL	Ski	18.06.2014
34.85	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Oslo/St	29.10.2015
34.50	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Lillestrøm	19.08.1979
31.08	Anne Britt Holm	Strømmen IF	Løken	05.10.1975
30.86	Marte Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	12.09.2011
22.40	Solfrid Mauland	Ski IL	Ski	11.09.1982
20.12	Mia Haave	IL Tyrving	Nadderud	05.06.2012

Spyd 600 Gammel type til og med 1998				
67.50	Trine Solberg	Minerva	Odda	31.07.1988
46.60	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Nesbyen	15.09.1997
46.32	Solfrid Mauland	Ski IL	Spydeberg	22.08.1982
40.86	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Trondheim/Le	31.05.1987
39.94	Elin Pentz	IL Tyrving	Oslo/Gr	02.10.1966
38.54	Berit Bamrud	Kløfta IL	Lillestrøm	20.08.1988
37.28	Tove Røysted	Ski IL	Ski	17.09.1983
36.68	Berit Sylstad	Nittedal IL	Oslo/St	21.09.1988
36.66	Ellen Aasum	Ski IL	Sofiemyr	10.06.1989
36.60	Bjørghild Grevskott	IL Tyrving	Hamar	06.06.1973
36.22	Anne Britt Holm	Strømmen IF	Strømmen	16.06.1975
33.72	Kristin Trosdal	Ski IL	Strømmen	13.09.1970
32.92	Stine Lerdahl	Minerva	Larvik/Lo	19.06.1982
32.00	Eva Thorslund	Nittedal IL	Nittedal	22.09.1992
31.18	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	02.05.1993
31.04	Liv Gukild	Aurskog-Høland FIL	Løken	30.08.1979
30.84	Grete Strand	IL Tyrving	Nadderud	18.08.1972
30.50	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Rolvstrud	26.06.1979

Spyd 600 Ny type fra og med 1999				
51.80	Lene Marie Hansen	Nittedal IL	Asker/Fø	06.06.2015
51.64	Marte Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	14.09.2011
50.89	Andrea Enerstad Bolle	Vestby IL	Jessheim	23.08.2014
41.69	Camilla Rønning	Nittedal IL	Nittedal	09.09.2017
36.70	Ida Nesse	IL Tyrving	Lillestrøm	07.06.2014
33.02	Clara Hallan	IL Tyrving	Nadderud	29.10.2016
32.60	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Santa Barbara, USA	02.04.2016

K22		47		
Vektkast 9.08				
10.81	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Greverud	19.08.2018

Halvmaraton – 21098m				
1:17:50	Christine Teig	IL Driv	Oslo	24.09.1994
1:21:45	Kjersti Sognnes	Norges Landbrukshøgskole	Drammen	04.10.1986
1:27:50	Marianne Brun	Lørenskog FIL	Oslo	09.09.1995
1:28:59	Elin Bakk Antonsen	Nittedal IL	Femunden	30.06.1990

Maraton – 42195m				
3:07:45	Inger Dagny Saanum	Høvik IF	Drammen	06.10.1985

K21		48		
100m E				
11.48	Helene Rønningen	IL Tyrving	Göteborg, SWE	29.06.2019
12.06	Siri Merete Kaldager Øen	Lørenskog FIL	Porsgrunn/Kj	15.08.1982
12.31	Tale Ørving	Minerva	Lillehammer/Ss	20.06.2010
12.54	Heidi Hesan Næss	IL Tyrving	Sandnes	20.08.2010
12.66	Marte Wang Engen	Ski IL	Moss/Me	12.08.2012
12.66	Celina Lundevik	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.08.2020
12.73	Christina Braathen	Fossum IF	Oslo/Bi	11.06.1987
12.88	Lene Berger	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	02.08.2002
12.91	Catherine Berg	Fossum IF	Lillehammer/Ss	28.08.1987
12.92	Mona Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.08.1980
12.98	Solveig Emilie Olsen	Minerva	Lillestrøm	26.05.2012

100m M				
11.9	Siri Merete Kaldager Øen	Lørenskog FIL	Oslo/St	28.07.1982
12.0	Mai-Lena Andersen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	29.09.1962
12.0	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Helsingfors, FIN	15.08.1965
12.1	Anne Lise Thoresen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	17.08.1955
12.5	Ragnhild Solgaard	IL Tyrving	Nadderud	31.08.1963
12.5	Kjersti Jahr	IL Tyrving	Vikersund	10.06.1967
12.5	Vivian Johansen	Ullensaker-Sørumsdal FIL	Nadderud	08.06.1990
12.6	Anna Skaset	IL Tyrving	Nadderud	19.08.1985
12.7	Eva Paulsen	Holstad IL	Ås	08.06.1977
12.7	Kari Ausen	Strømmen IF	Stockholm, SWE	27.06.1964
12.8	Kristine Thoresen	Fossum IF	Nadderud	19.08.1985

200m E				
23.84	Helene Rønningen	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.08.2019
23.96	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Westwood, USA	09.05.2015
24.30	Siri Merete Kaldager Øen	Lørenskog FIL	Porsgrunn/Kj	13.08.1982
25.59	Christina Braathen	Fossum IF	Oslo/Bi	18.06.1987
25.88	Vivian Johansen	Ullensaker-Sørumsdal FIL	Oslo/Bi	05.06.1990
25.90	Heidi Hesan Næss	IL Tyrving	Ravnanger	08.08.2010
26.11	Solveig Emilie Olsen	Minerva	Nadderud	15.06.2012
26.15	Kristin Gran	Fossum IF	Øvre Årdal	12.06.1983
26.31	Marte Wang Engen	Ski IL	Kristiansand	25.08.2012

26.35	Mona Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.08.1980
26.36	Catherine Berg	Fossum IF	Lillehammer/Ss	27.05.1987
26.63	Caroline Fleischer	Ski IL	Kourtane, FIN	10.11.2017
26.80	Lene Berger	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2002
26.86	Karoline Hansen	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	22.06.2012

K21		49		
200m M				
24.2	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Haugesund	27.08.1965
25.6	Anne Lise Thoresen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	16.08.1955
25.6	Mona Hansen	IL Tyrving	Hønefoss	21.06.1980
26.0	Ragnhild Solgaard	IL Tyrving	Nadderud	01.09.1963
26.5	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Fredriksberg, DEN	07.07.1963
26.5	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/Bi	04.10.1985
26.6	Unni Sæther	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.06.1953
26.7	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.09.1968
26.8	Mai-Lena Andersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.09.1962
26.8	Kari Tharaldsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.1964

300m E				
41.83	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2020

300m M				
41.6	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Asker/Fø	07.09.2020
46.2	Cecilie Gjersum	IL Tyrving	Nadderud	25.04.2006

400m E				
56.14	Siri Merete Kaldager Øen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	02.06.1982
56.85	Catherine Berg	Fossum IF	Oslo/Bi	14.05.1987
57.50	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Lillestrøm	27.05.2019
57.82	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Kristiansand	15.08.2020
58.42	Solveig Emilie Olsen	Minerva	Lillehammer/Ss	23.06.2012
58.64	Hanne Jacobsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.07.1985
58.73	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2018
59.67	Kristin Gran	Fossum IF	Helsingborg, SWE	09.07.1983
59.72	Liv Anita Mikkelsen	Ull/Kisa IL	Oslo/Bi	29.05.2001
60.59	Birgitta Starchjohann	Fossum IF	Oslo/La	11.06.1985
60.75	Veronica Undseth	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	20.06.2015
61.24	Heidi Berger	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	27.06.1995
62.02	Cecilie Gjersum	IL Tyrving	Göteborg, SWE	08.07.2006

400m M				
54.4	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Helsingfors, FIN	16.08.1965

56.6	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Kongsvinger/Gj	17.08.1968
57.2	Mona Hansen	IL Tyrving	Oslo/St	25.06.1980
58.7	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/St	15.09.1976
59.2	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Trondheim/Le	12.08.1963
59.3	Kari Tharaldsen	IL Tyrving	Gjøvik	22.08.1964
60.5	Monica Langfeldt	IL Tyrving	Steinkjer/Gu	04.08.1987
60.8	Siri Hemstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.09.1975
61.1	Ragnhild Solgaard	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.07.1963
61.3	Ingrid Ellingsen	IL Tyrving	Trondheim/Le	29.09.1971

K21		50		
400m M forts.				
61.4	Tove Bye	IL Jutul	Nadderud	09.06.1974
61.7	Ellen Harbitz	IL Tyrving	Tønsberg	05.07.1964

600m				
1:32.20	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.05.2018
1:32.9	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.08.1968

800m				
2:04.80	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	07.06.2018
2:06.5	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Möln dal, SWE	14.09.1968
2:07.1	Randi Langøygj elten	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.05.1978
2:08.00	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.2018
2:08.68	Christine Næss	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	22.05.2021
2:09.03	Caroline Fleischer	Ski IL	Oslo/Bi	15.06.2017
2:10.28	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Westwood, USA	10.05.2015
2:12.87	Veronica Undseth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	28.06.2015
2:14.31	Pia Bålsrud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	24.06.2016
2:16.0	Birgitta Starchjohann	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.06.1985
2:16.3	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Sandvika/Ka	10.10.1965
2:16.79	Kristine Svendby Otervik	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	29.08.2022
2:17.2	Ellen Skarpen	IL Tyrving	Jessheim	04.07.1988
2:17.72	Liv Anita Mikk elborg	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	22.05.2001
2:17.9	Kari Tharaldsen	IL Tyrving	København, DEN	19.07.1964
2:18.53	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Oslo/Be	08.06.2014
2:19.0	Siri Hemstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.08.1975
2:19.9	Ingrid Ellingsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.09.1971
2:20.29	Heidi Berger	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	20.06.1995
2:20.4	Bente Martinsen	Nittedal IL	Jessheim	20.08.1993

1000m				
3:03.2	Birig tta Starchjohann	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.10.1985

K21		51		
1500m				
4:18.62	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	31.05.2018
4:23.2	Heidi Vien	IL Tyrving	Lübeck, GER	16.05.1976
4:26.81	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Jessheim	31.05.2018
4:31.4	Randi Langøigjelten	IL Tyrving	Oslo/St	23.08.1978
4:33.41	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Waco, USA	19.04.2014
4:33.61	Line Tveter	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	24.06.2004
4:35.68	Maren Høibø	Ås IL	Jessheim	23.08.2014
4:36.61	Ellen Skarpen	IL Tyrving	Stjørdal	31.07.1988
4:37.69	Veronica Undseth	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	04.06.2015
4:41.89	Silje Ekroll Jahren	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	14.07.2009
4:45.0	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	24.07.1985
4:46.8	Birigta Starcjo	IL Tyrving	Oslo/St	22.05.1985
4:47.5	Anne Jahren	IL Tyrving	Oslo/St	06.06.1984
4:48.12	Wenche Hokholt	Kolbotn IL	Byrkjelo	25.07.1982
4:48.4	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Nadderud	16.04.1968
4:53.5	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Kongsvinger/Gj	19.05.1991
4:53.7	Mona Øversveen	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	19.05.1988

3000m				
9:27.55	Kristine Meinert Rød	Oppegård IL	Rud	28.08.2022
9:35.8	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.08.1976
9:39.06	Christine Næss	IL Tyrving	Nadderud	17.09.2021
9:47.0	Randi Langøigjelten	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.10.1978
9:48.29	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Lisleby	08.08.2014
9:51.43	Ingunn Weltzien	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	03.08.2007
10:07.25	Line Tveter	IL Tyrving	Oslo/La	18.06.2004
10:20.60	Tone Ilstad Hjalmarsen	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2005
10:22.0	Wenche Hokholt	Kolbotn IL	Byrkjelo	23.07.1982
10:22.69	Maren Høibø	Ås IL	Oslo/Bi	15.08.2014
10:23.8	May Bente Mikalsen	IL Driv	Oslo/Bi	19.06.1986
10:30.9	Anne Reidun Sandholt	Minerva	Jessheim	21.08.1978

10:38.6	Ellen Skarpen	IL Tyrving	Stjørdal	29.07.1988
10:39.6	Mona Øversveen	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	10.06.1988
10:42.5	Anne Marie Gedde	Ski IL	Nesbyen	13.06.1981
10:44.5	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Bjørkelangen	08.06.1991
10:49.9	Bente Berget	Sørum IL	Jessheim	22.08.1980
10:58.8	Bente Aarflot	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.08.1993
11:05.58	Miriam Weydahl	IL Tyrving	Nadderud	18.06.1999

K21		52		
5000m				
16:00.21	Aurora Dybedokken	IL Tyrving	Eugene, USA	11.06.2016
16:14.85	Kristine Meinert Rød	Oppegård IL	Oslo/Bi	30.06.2022
16:51.64	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	København, DEN	27.07.2014
17:50.16	Line Tveter	IL Tyrving	Oslo/La	20.07.2004
18:12.43	May Bente Mikaelson	IL Driv	Oslo/Bi	12.06.1986
18:23.0	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	25.09.1985
18:58.9	Line Røen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	03.09.1987
19:23.5	Janne Lundvall	Kolbotn IL	Sofiemyr	12.09.1989

10000m				
34:41.38	Kristine Meinert Rød	Oppegård IL	Stjørdal	26.06.2022
36:13.88	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Tampa, USA	02.05.2014
38:52.0	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.10.1976

10000m				
Mosjonsløp – ikke akseptert				
35:46.47	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Stanford, USA	04.04.2014

100m hekk 84 E				
13.05	Christina Vukicevic	Ski IL	Beijing, CHN	17.08.2008
13.78	Tale Ørving	Minerva	Lillestrøm	30.05.2010
13.80	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Westwood, USA	09.05.2015
14.59	Marie Skjåggestad	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2020
14.79	Berit Marstein	IL Tyrving	Sandnes	09.08.1986
14.88	Caroline Fleischer	Ski IL	Kourtane, FIN	10.06.2017
15.05	Celina Lundevik	IL Tyrving	Nadderud	03.09.2020
16.08	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Trondheim/Le	04.07.1992
16.27	Kristine Thoresen	Fossum IF	Kristiansand	13.07.1985

100m hekk 84 M				
15.8	Unni Heimli	IL Tyrving	Larvik/Lo	04.06.1983
15.9	Anne Helene Bjerke	Holstad IL	Bergen/Fa	15.08.1969
16.2	Lene Berger	IL Tyrving	Ski	14.09.2002

16.7	Grete Strand	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.09.1971
16.8	Tove Røysted	Ski IL	Oslo/St	27.09.1982
18.5	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	17.09.1977

200m hekk 76.2 M				
29.8	Berit Marstein	IL Tyrving	Nadderud	08.09.1986
31.4	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/Bi	07.10.1985

K21		53		
400m hekk 76.2 E				
60.19	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Kristiansand	15.08.2020
62.55	Monica Langfeldt	IL Tyrving	Pullman, USA	02.05.1987
65.28	Lene Berger	IL Tyrving	Drammen/Ma	24.08.2002
66.66	Elisabeth Underthun	Fossum IF	Øvre Årdal	24.08.1984
67.75	Kristine Thoresen	Fossum IF	Oslo/Bi	02.07.1985
68.82	Berit Sylstad	Nittedal IL	Oslo/Bi	25.06.1987

400m hekk 76.2 M				
64.7	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.09.1976
65.6	Catherine Berg	Fossum IF	Oslo/Bi	25.09.1987
66.5	Birgitte Starchjohann	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.10.1985
69.1	Unni Heimli	IL Tyrving	Oslo/St	07.09.1983
71.7	Beate Schiøll	Nesodden IF	Nesodden	29.08.1985

2000m hinder				
6:59.23	Krisatiane Width	IL Tyrving	Carvali, USA	21.03.2015

2000m hinder 1 manglende vanngravpassering				
7:01.31	Line Tveter	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2004

3000 m hinder				
10:38.50	Kristin Svendby Otervik	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	30.06.2022
10:45.92	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Lisleby	10.08.2014

K21		54		
Høyde				
1.83	Caroline Fleischer	Ski IL	Kourtane, FIN	10.06.2017
1.78	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Rehlingen, GER	28.05.2012
1.76	Mimi Storm Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.07.1995
1.73	Hilde Marie Mørk	Kråkstad IL	Larvik/Lo	10.08.1979
1.67	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Westwood, USA	09.05.2015
1.66	Tove Røysted	Ski IL	Ski	29.08.1982
1.62	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Oslo/Tr	22.06.1992
1.60	Anne Kullebund	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.07.1985
1.60	Berit Sylstad	Nittedal IL	Oslo/St	01.06.1987
1.58	Solfrid Mauland	Ski IL	Ski	24.08.1982
1.58	Unni Heimli	IL Tyrving	Larvik/Lo	04.06.1983
1.58	Lene Berger	IL Tyrving	Ski	14.09.2002
1.56	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Oslo/Bi	08.09.1965
1.55	Tove Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	13.06.1961
1.55	Maj-Lena Andersen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	03.10.1962
1.55	Berit Johannessen	Kolbotn IL	Oslo/St	07.10.1978

Stav				
3.77	Kari Strømhaug	IL Tyrving	Williamstown, U	14.04.2018
1.70	Camilla Hennie	IL Tyrving	Trondheim/St	10.09.1992

Lengde				
6.40	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Oslo/Bi	10.08.1965
5.97	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Kristiansand	25.08.2012
5.92	Helene Rønningen	IL Tyrving	Nadderud	12.09.2019
5.86	Kristin Gran	Fossum IF	Nadderud	25.05.1983
5.85	Lene Berger	IL Tyrving	Göteborg, SWE	06.07.2002
5.83	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Westwood, USA	10.05.2015
5.65	Caroline Fleischer	Ski IL	Arna	21.05.2017

5.49	Kari Ausen	Strømmen IF	Stockholm, SWE	27.06.1964
5.46	Grete Strand	IL Tyrving	Oslo/So	04.10.1971
5.27	Unni Heimli	IL Tyrving	Larvik/Lo	05.06.1983

K21		55		
Lengde forts.				
5.26	Unni Sæther	IL Tyrving	Trondheim	16.08.1953
5.13	Berit Sylstad	Nittedal IL	Oslo/La	30.06.1987
5.08	Martine Nilsen	Nittedal IL	Nittedal	20.06.2015
5.06	Sissel Paulsen	Ski IL	Moss/Me	19.07.1987
5.01	Karoline Hansen	Lørenskog FIL	Prestfoss	27.07.2012

Tresteg				
11.73	Caroline Fleischer	Ski IL	Harstad	13.08.2017
11.38	Lene Berger	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.2002
11.07	Marthe Haugli Røe	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2019
10.45	Mari Cecilie Hansen	Ås IL	Nadderud	11.06.2016

Kule 4				
14.76	Stine Lerdahl	Minerva	Haugesund	07.08.1981
13.53	Camilla Rønning	Nittedal IL	Oslo/Bi	20.07.2016
13.09	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Phoenix, USA	22.03.1986
12.62	Rita Myklebust	Lørenskog FIL	Rolvstrud	05.03.1990
12.26	Inger Holter	Nannestad IL	Lillestrøm	05.09.1970
12.09	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	01.09.1978
11.30	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	14.05.1986
11.23	Janne Buan	Fossum IF	Stjørdal	03.08.1983
11.13	Grete Strand	IL Tyrving	Trondheim/St	29.09.1971
11.00	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Sandvika/Ka	07.10.1963
10.89	Anne Helene Bjerke	Holstad IL	Ås	28.09.1969
10.66	Tone Aspheim	IL Tyrving	Sandvika/Ka	31.05.1976
10.43	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Westwood, USA	09.05.2015
10.38	Yngvild Mürer	IL Tyrving	Oslo/St	13.08.1986

10.22	Kristine Thoresen	Fossum IF	Oslo/Bi	02.07.1985
10.17	Marte Aaltvedt	Minerva	Trondheim/St	01.09.2010
10.09	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Ås	18.09.2017
10.08	Berit Ruud	Borgen IL	Lillestrøm	22.08.1964
10.07	Andrea Enerstad Bolle	Vestby IL	Skive, DEN	07.09.2013
10.00	Aase Hagen	IL Driv	Ski	20.08.1949
9.91	Mette Aarheim	Ski IL	Ski	29.08.1987
9.64	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Oslo/Bi	24.09.1965
9.16	Caroline Fleischer	Ski IL	Arna	20.05.2017

K21		56		
Diskos 1				
49.38	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Fredrikstad	27.05.1978
42.14	Stine Lerdahl	Minerva	Tønsberg	21.06.1981
37.69	Camilla Rønning	Nittedal IL	Nittedal	05.09.2016
37.16	Anita Sortnes	Strømmen IF	Oslo/Gr	01.09.1968
36.64	Yngvild Mürer	Fossum IF	Oslo/St	13.08.1986
36.50	Solfrid Mauland	Ski IL	Ski	12.09.1981
36.38	Marit Trætteberg	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.09.1971
35.34	Grete Strand	IL Tyrving	Trondheim/St	29.09.1971
33.64	Rita Myklebust	Lørenskog FIL	Rolvstrud	04.09.1990
33.61	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Harstad	13.08.2017
33.08	Janne Buan	Fossum IF	Trondheim/Le	27.05.1983
32.97	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	16.08.1963
32.12	Lisbeth Guthe	Ski IL	Ski	30.08.1987
31.96	Kristine Rogstad	Holstad IL	Ski	18.06.1990
31.75	Unni Sæther	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.09.1953
30.58	Kari Kolderup	IL Mode	Sandvika/Ka	11.09.1967
30.58	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Nittedal	22.10.2014
30.08	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/St	16.09.1976
29.97	Aase Hagen	IL Driv	Kolbotn	07.08.1949
29.38	Bjørnhild Grevskott	IL Tyrving	Nadderud	30.08.1972
28.97	Clara Hellan	IL Tyrving	Nadderud	15.09.2015

Slegge 4				
39.16	Monica Jensen	Ski IL	Ski	23.09.1996
37.95	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Heggedal/Ka	03.08.2017
37.79	Andrea Eenerstad Bolle	Vestby IL	Odense, DEN	29.09.2013
34.34	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Nittedal	22.10.2014

32.60	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Strømmen	18.09.1978
31.66	Camilla Rønning	Nittedal IL	Lillestrøm	17.09.2016
24.44	Marte Aaltvedt	Minerva	Trondheim/St	01.09.2010
21.70	Ida Nesse	IL Tyrving	Heggedal/Ka	29.09.2013

Slegge 6				
24.30	Anne Berit Haga	Hvam IL	Kragerø	28.05.1977

K21		57		
Spyd 600 Gammel type til og med 1998				
68.20	Trine Solberg	Minerva	Grimstad	04.06.1987
44.98	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	29.07.1986
44.22	Solfrid Mauland	Ski IL	Oslo/St	15.06.1981
42.82	Sissel Paulsen	Ski IL	Ski	20.05.1987
41.84	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	25.06.1986
40.84	Elin Pentz	IL Tyrving	Haugesund	29.08.1965
40.16	Berit Sylstad	Nittedal IL	Oslo/Bi	25.06.1987
39.92	Ellen Aasum	Ski IL	Sofiemyr	11.06.1988
39.64	Bjørnhild Grevskott	IL Tyrving	Nadderud	30.09.1972
38.54	Berit Bamrud	Kløfta IL	Lillestrøm	20.08.1977
35.26	Ragnhild Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Råholt	17.08.1965
34.38	Tove Røysted	Ski IL	Ski	28.08.1982
34.26	Mette Aarheim	Ski IL	Moss/Me	18.07.1987
33.64	Rita Myklebust	Lørenskog FIL	Rolvslrud	06.09.1990
33.46	Kari Hanssen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.06.1977
33.10	Unni Heimli	IL Tyrving	Larvik/Lo	05.06.1983
33.04	Ellen Juel	IL Tyrving	Oslo/La	26.08.1971
32.97	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	15.09.1963
32.59	Kari Storstrøm	IL Tyrving	Nadderud	28.08.1964
32.55	Mabel Rommen	Sand IL	Trondheim/St	14.08.1953
31.75	Björg Myhre	IL Tyrving	Oslo/Fr	03.10.1956
31.18	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	02.05.1993
30.78	Stine Lerdahl	Minerva	Lillestrøm	24.05.1981
30.45	Unni Sæther	IL Tyrving	Sandvika/Ka	07.06.1953

Spyd 600 Ny type fra 1999				
----------------------------------	--	--	--	--

52.93	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Jessheim	23.08.2014
50.97	Andrea Enerstad Bolle	Vestby IL	Nadderud	15.06.2013
50.40	Ane Dahlen	IL Tyrving	Asker/Fø	06.06.2015
46.96	Camilla Rønning	Nittedal IL	Asker/Fø	04.06.2016
45.31	Marte Aaltvedt	Minerva	Sandnes	20.08.2010
44.50	Ingeborg Rønningen	Ski IL	Ski	19.05.2015
38.64	Vilde Marsteinstredet	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.05.2022
36.72	Ida Nesse	IL Tyrving	Lillestrøm	06.07.2013
34.97	Clara Hellan	IL Tyrving	Nadderud	15.09.2015
34.90	Martine Brenna Steinbakken	Minerva	Lillestrøm	11.06.2011

K21		58		
Spyd 600 Ny type fra 1999 forts.				
34.50	Siri Skjeggenes	Aurskog-Høland FIL	Arvika, SWE	24.07.2011
33.57	Lene Berger	IL Tyrving	Drammen/Ma	23.08.2002
32.88	Caroline Fleischer	Ski IL	Arna	21.05.2017
31.77	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	14.09.2000
30.16	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Westwood, USA	10.05.2015
26.54	Elin Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Rolvstrud	25.06.2007
26.23	Tonje Berg	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	17.06.2005

Vektkast 9.08				
11.01	Andrea Enerstad Bolle	Vestby IL	Odense, DEN	29.09.2013

Halvmaraton – 21098m				
1:16:33	Kristine Meinert Rød	Oppegård IL	Trondheim	03.09.2022
1:24:52	Mathilde Hagen	Ullensaker/Kisa IL	Gardermoen	27.06.2021
1:26:53	Stine Elisabeth Rajala	Ullensaker/Kisa IL	Fecha, ESP	03.02.2013
1:26:58	May Bente Mikaelson	IL Driv	Oppegård	08.06.1986
1:28:58	Marianne Brun	Lørenskog FIL	Horten	01.10.1994
1:29:02	Ragnhild Aasbø	Kolbotn IL	Oppegård	08.06.1986
1:29:34	Ann-Kristin Osland	Lørenskog FIL	Oslo	12.09.1987
1:32:38	Kristine Fjeld	Ås IL	Oslo	15.09.2018
1:34.46	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Oslo	07.09.1991

Maraton – 42195m				
3:24:34	Hilde Aksnes	Fossum IF	Oslo	12.07.1981
3:45:15	Inger Eline Rommundgård	Raumnes & ÅrnesIL	Oslo	13.09.1997

5000m gang bane				
31:29.0	Ingrid Nystuen	Haga IF	Oslo/Jo	28.06.1952

5km gang vei				
29:13	Ingrid Nystuen	Haga IF	Oslo	08.06.1952

10km gang vei				
67:01	Ingrid Nystuen	Haga IF	Haga	11.05.1952
68:40	Ella Engh	Oppegård IL	Oslo	30.09.1934
69:16	Reidun Tuveng	Lillestrøm Turn & IF	Oslo	20.10.1940