

| Akershus Friidrettskrets        |          |                          | 61                  |               |            |
|---------------------------------|----------|--------------------------|---------------------|---------------|------------|
| Bestenoteringer utendørs gutter |          |                          |                     |               |            |
| 19 år                           |          |                          |                     |               |            |
| 60m E                           | 7.29     | Lars Ree                 | Asker Skiklubb      | Asker/Fø      | 31.05.2008 |
| 80m                             |          |                          |                     |               |            |
| 100m E                          | 10.97    | Jonathan Bjerkaas        | IL Tyrving          | Trondheim     | 26.05.2018 |
| 100m M                          | 10.8     | Petter Bogsti            | Nesøya IL           | Oslo/Bi       | 03.08.1978 |
|                                 | 10.8     | Karsten Philip Ekren     | Asker & Bærum FIK   | Ski           | 25.08.1991 |
| 200m E                          | 21.43    | Jonathan Bjerkaas        | IL Tyrving          | Hvidovre, DEN | 12.08.2018 |
| 300m E                          | 34.37    | Jonathan Bjerkaas        | IL Tyrving          | Oslo/La       | 30.05.2018 |
| 400m E                          | 47.39    | Jonathan Bjerkaas        | IL Tyrving          | Overhalla     | 31.08.2018 |
| 600m                            | 1:18.43  | Markus Einan             | Ullensaker/Kisa IL  | Jessheim      | 27.08.2016 |
| 800m                            | 1:47.03  | Thomas Roth              | Ullensaker/Kisa IL  | Manchester,G  | 23.08.2022 |
| 1000m                           | 2:28.5   | Morten Timme Hansen      | IL Tyrving          | Oslo/Bi       | 01.10.1982 |
| 1500m                           | 3:47.77  | Sigurd Blom Breivik      | Ullenesaker/Kisa IL | Stretford,GBR | 16.05.2015 |
| 3000m                           | 8:12.8   | Per Erling Kristoffersen | Lørenskog FIL       | Oslo/St       | 14.08.1978 |
| 5000m                           | 14:23.68 | John Halvorsen           | Minerva             | Cottbus, GER  | 22.08.1985 |
| 10000m                          | 31:35.0  | Geir Forsberg            | Minerva             | Oslo/St       | 21.09.1977 |
| 110m H 100                      | 13.42    | Valdimir Vukicevic       | Ski IL              | Oslo/Bi       | 04.06.2010 |
| 110m H106.4E                    | 14.03    | Vladimir Vukicevic       | Ski IL              | Göteborg, SWE | 10.08.2010 |
| 200m H 76.2 E                   | 26.78    | Gunnar Ohma              | Kolbotn IL          | Sofiemyr      | 27.09.1988 |
| 200m H 76.2M                    | 25.9     | Jo Henning Hals Nilssen  | Ullensaker/Kisa IL  | Jessheim      | 23.09.1987 |
| 300m H 91.4                     | 40.63    | Sondre Guttormsen        | Ski IL              | Davis, USA    | 25.04.2018 |
| 400m H 91.4 E                   | 53.30    | Roar Sollie              | Lørenskog FIL       | Haugesund     | 29.07.1984 |
| 2000m hinder 91                 | 5:52.2   | Geir Forsberg            | Minerva             | Oslo/Bi       | 12.07.1977 |
| 3000m hinder 91                 | 9:04.2   | Geir Forsberg            | Minerva             | Oslo/St       | 15.08.1977 |
| 5000m gang bane                 | 27:10.0  | Nils Ivar Andersen       | IL Mode             | Oslo/Jo       | 13.08.1950 |
| 10km gang vei                   | 58:10    | Einar Emanuelsen         | SK Frem-31          | Oslo          | 04.10.1936 |
| 5km veiløp                      | 15:49    | Andreas U. Tonning       | Ullensaker/Kisa IL  | Jessheim      | 30.09.2023 |
| 10km veiløp                     | 31:48    | Andreas U. Tonning       | Ullensaker/Kisa IL  | Hole          | 21.10.2023 |
| Høyde                           | 2.21     | Bjørn Olsson             | Asker Skiklubb      | Oslo/Bi       | 03.07.1994 |
| Stav                            | 5.75     | Sondre Guttormsen        | Ski IL              | Berlin, GER   | 12.08.2018 |
| Lengde                          | 7.28     | Jonas Mögenburg          | IL Tyrving          | Sande         | 12.07.2009 |
| Tresteg                         | 14.79    | Svein Lauritzen          | IL Tyrving          | Vasa, FIN     | 24.08.1963 |
| Kule 6                          | 17.97    | Fredrik Amundgård        | IL Tyrving          | Stavanger     | 10.08.2008 |
| Diskos 1,75                     | 58.76    | Fredrik Amundgård        | IL Tyrving          | Oslo/So       | 11.05.2008 |
| Slegge 6                        | 49.63    | Magnus Berntsen          | Aurskog-Høland FIL  | Lillestrøm    | 23.08.2008 |
| Spyd 800                        | 75.26    | Sondre Høyland           | IL Tyrving          | Umeå, SWE     | 20.08.2017 |

|           |      |                                                           |             |                |               |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------|-------------|----------------|---------------|
| 10-kamp E | 6502 | Trond Høiby                                               | Ski IL      | Huddinge,SWE   | 01-02.08.1992 |
|           |      | 12.41-6.11-12.34-1.91-53.59/16.63-38.96-4.00-53.34-4:38.3 |             |                |               |
| 10-kamp M | 6707 | Tor Skotaam                                               | Siggerud IL | Uddevalla, SWE | 16-17.07.1977 |
|           |      | 11.6-6.44-13.27-1.88-52.3/15.8-41.64-3.70-52.56-4:42.3    |             |                |               |

#### 10-kamp - Øvelser J19

|      |                                                                           |                |         |               |
|------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|---------------|
| 7330 | Sondre Jahren                                                             | Asker Skiklubb | Moss/Me | 19-20.05.2023 |
|      | 11.58-1.1-6.87+1.4-16.04(6)-2.02-53.25/15.91-1.1-48.15-4.40-50.24-4:58.56 |                |         |               |

|                                 |         |                                                                           |    |              |            |
|---------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|----|--------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                                                                           | 62 |              |            |
| Bestenoteringer utendørs gutter |         |                                                                           |    |              |            |
| 19 år                           |         |                                                                           |    |              |            |
| 4x100m                          | 42.38   | IL Tyrving                                                                |    | Trondheim/St | 22.05.2016 |
|                                 |         | Kenneth Gulbrandsen97-Lars Stølen97-Theo Halvorsen97-Syver Røinaas97      |    |              |            |
| 4x400m                          | 3:18.53 | Ullensaker/Kisa IL                                                        |    | Steinkjer/Gu | 22.05.2010 |
|                                 |         | Andreas Roth93-Håvard Hildeskor92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91  |    |              |            |
| 3x800m                          | 6:24.72 | IL Tyrving                                                                |    | Asker/Fø     | 20.05.2006 |
|                                 |         | Lars Christian Møre88-Andreas Pettersen87-Abdiasis Abderahman88           |    |              |            |
| 4x800m                          | 7:38.92 | Ullensaker/Kisa IL                                                        |    | Oslo/Bi      | 10.09.2010 |
|                                 |         | Håvard Hildeskor92-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91 |    |              |            |
| 4x1500m                         | 16:20.4 | Ski IL                                                                    |    | Tønsberg     | 27.09.1970 |
|                                 |         | Arve Naalsund51-Knut Syversen52-Åge Nyborg52-Dag Anmarkrud51              |    |              |            |
| 1000m                           | 1:55.65 | IL Tyrving                                                                |    | Oslo/Bi      | 26.08.2018 |
|                                 |         | Tobias Windjusveen02-Haakon Amble01-Jonathan Bjerkaas99-Didrik Warlo99    |    |              |            |

|                                 |          |                                                            |                    |                  |               |
|---------------------------------|----------|------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|---------------|
| Akershus Friidrettskrets        |          |                                                            | 63                 |                  |               |
| Bestenoteringer utendørs gutter |          |                                                            |                    |                  |               |
| 18 år                           |          |                                                            |                    |                  |               |
| 60m E                           | 7.12     | Patrick Johannessen                                        | Lørenskog FIL      | Asker/Fø         | 10.06.2018    |
| 60m M                           | 6.7      | Terje Narvesen                                             | Fossum IF          | Sofiemyr         | 11.11.1967    |
| 80m                             | 9.72     | August Østby Johansen                                      | Asker Skiklubb     | Asker/Fø         | 25.05.2022    |
| 100m E                          | 10.64    | Jonas Halonen                                              | IL Tyrving         | Rieti, ITA       | 18.07.2013    |
| 200m E                          | 21.53    | Philip Bjørnå Berntsen                                     | Ski IL             | Göteborg, SWE    | 01.07.2007    |
| 300m E                          | 35.12    | Andreas Roth                                               | Ullensaker/Kisa IL | Moss/Me          | 01.08.2011    |
| 400m E                          | 48.38    | Andreas Roth                                               | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi          | 09.06.2011    |
| 600m                            | 1:16.58  | Ole Jacob Solbu                                            | Ås IL              | Nesodden         | 19.08.2021    |
| 800m                            | 1:47.61  | Ole Jacob Solbu                                            | Ås IL              | Kristiansand     | 26.06.2021    |
| 1000m                           | 2:27.5   | Morten Timme Hansen                                        | IL Tyrving         | Oslo/St          | 04.10.1981    |
| 1500m                           | 3:40.33  | Andreas Halvorsen                                          | Ullensaker/Kisa IL | Brandbu          | 23.09.2023    |
| 1 mile 1609m                    | 4:19.78  | Jørgen Frost Bø                                            | Ullensaker/Kisa IL | Mölnadal, SWE    | 04.08.2012    |
| 2000m                           | 5:32.2   | Ivar Egeberg                                               | Blaker IL          | Blaker/Br        | 03.10.1968    |
| 3000m                           | 7:47.04  | Andreas Halvorsen                                          | Ullensaker/Kisa IL | Trier, GER       | 08.09.2023    |
| 5000m                           | 14:29.43 | Sindre Buraas                                              | Hurdal IL          | Malmö, SWE       | 02.07.2007    |
| 10000m                          | 32:17.6  | Ivar Egeberg                                               | Blaker IL          | Eidsvoll/Råholt  | 09.10.1968    |
| 5000m gang bane                 | 28:06.0  | Arnfinn Mathisen                                           | Haga IF            | Oslo/Jo          | 28.06.1952    |
| 10000m gang bane                | 49:05.0  | Nils Ivar Andersen                                         | IL Mode            | Fredrikstad/St   | 16.07.1949    |
| 10km gang vei                   | 51:32    | Einar Emanuelsen                                           | SK Frem-31         | Moss             | 19.08.1935    |
| 10km veiløp                     | 14:12    | Andreas Fjeld Halvorsen                                    | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim         | 30.09.2023    |
| 110m H 100 E                    | 13.77    | Vladimir Vukicevic                                         | Ski IL             | Göteborg, SWE    | 28.06.2009    |
| 110m H 106 E                    | 14.36    | Vladimir Vukicevic                                         | Ski IL             | Lillehammer/Ss   | 01.08.2009    |
| 200m H 76.2M                    | 25.8     | Gunnar Ohma                                                | Kolbotn IL         | Sofiemyr         | 15.09.1987    |
| 300m H 91.4 E                   | 39.20    | Harald Lund                                                | Fossum IF          | Oslo/Bi          | 01.06.1993    |
| 400m H 91.4 E                   | 53.73    | Roar Sollie                                                | Lørenskog FIL      | København,DEN    | 06.08.1983    |
| 2000m hinder91                  | 5:56.06  | Vegard Løberg Gjelsvik                                     | Ullensaker/Kisa IL | Molde            | 04.09.2010    |
| 3000m hinder91                  | 9:25.89  | Sindre Buraas                                              | Hurdal IL          | Esjberg, DEN     | 02.09.2007    |
| Høyde                           | 2.12     | Jon S. Utgårdsløkken                                       | Aurskog-Høland FIL | Lisleby          | 18.08.1991    |
| Stav                            | 5.41     | Sondre Guttormsen                                          | Ski IL             | G>ross Valley,U  | 26.08.2017    |
| Lengde                          | 7.27     | Jonas Mögenburg                                            | IL Tyrving         | Trondheim        | 19.07.2008    |
| Tresteg                         | 14.24    | Svein Lauritzen                                            | IL Tyrving         | Hamar            | 05.08.1962    |
| Kule 6                          | 16.04    | Fredrik Amundgård                                          | Oppegård IL        | Oslo/Bi          | 31.05.2007    |
| Diskos 1,75                     | 57.82    | Fredrik Amundgård                                          | Oppegård IL        | Helsingborg, SWE | 08.07.2007    |
| Slegge 6                        | 52.49    | Thor Olav Rosvold                                          | Asker Skiklubb     | Haugesund        | 05.09.2014    |
| Spyd 800                        | 69.10    | Sondre Høyland                                             | IL Tyrving         | Hønefoss         | 08.10.2016    |
| 10-kamp E                       | 6964     | Tom Erik Olsen                                             | Ullensaker/Kisa IL | Stockholm, SWE   | 01-02.09.1992 |
|                                 |          | 11.31-6.78-13.40-1.87-51.10/14.72-39.32-4.30-42.64-5:02.12 |                    |                  |               |

|                                 |          |                                                                                |    |             |            |
|---------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |          |                                                                                | 64 |             |            |
| Bestenoteringer utendørs gutter |          |                                                                                |    |             |            |
| 18 år forts.                    |          |                                                                                |    |             |            |
| 4x100m E                        | 42.26    | IL Tyrving                                                                     |    | Larvik/Lo   | 31.05.2015 |
|                                 |          | Kennet Vik Gulbrandsen97-Lars Gausemel Stølen97-Theo Halvorsen-Markus Berner97 |    |             |            |
| 4x400m                          | 3:24.28  | Ullensaker/Kisa IL                                                             |    | Strandebarm | 23.05.2009 |
|                                 |          | Njord Wiker91-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91           |    |             |            |
| 4x600m                          | 5:47.26  | IL Tyrving                                                                     |    | Elnesvågen  | 26.05.2002 |
|                                 |          | Gaute Gundersen84-Kristian Tørvold84-Øystein Svendsen84-C.S85                  |    |             |            |
| 3x800m                          | 6:04.0   | IL Tyrving                                                                     |    | Oslo/So     | 15.05.1981 |
|                                 |          | Helge Røstad64-Knut Sølna63-Morten Timme Hansen63                              |    |             |            |
| 4x1500m                         | 16:57.18 | Ullensaker/Kisa IL                                                             |    | Strandebarm | 24.05.2009 |
|                                 |          | Karl Jostein Nyquist91-Njord Wiker91-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92  |    |             |            |
| 1000m                           | 1:57.38  | IL Tyrving                                                                     |    | Byrkjelo    | 16.08.2015 |
|                                 |          | Theo Halvorsen97-Eivind Hvistendahl98-Lars Stølen97-Markus Nikolai Berner97    |    |             |            |

|                                        |          |                                                                    |                    |                    |               |
|----------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| <b>Akershus Friidrettskrets</b>        |          |                                                                    | <b>65</b>          |                    |               |
| <b>Bestenoteringer utendørs gutter</b> |          |                                                                    |                    |                    |               |
| <b>17 år</b>                           |          |                                                                    |                    |                    |               |
| 60m E                                  | 7.16     | Axel Andreas Mjær                                                  | IL Tyrving         | Asker/Fø           | 11.06.2023    |
| 60m M                                  | 6.7      | Terje Narvesen                                                     | Fossum IF          | Versailles, FRA    | 20.04.1966    |
| 80m E                                  | 9.55     | Mads Rognerud                                                      | Ås IL              | Ås                 | 01.05.2018    |
| 80m                                    | 8.7      | Terje Narvesen                                                     | Fossum IF          | Saint Germain, FRA | 17.03.1966    |
| 100m E                                 | 10.76    | Philip Bjørnå Berntsen                                             | Ski IL             | Oslo/Bi            | 02.06.2006    |
| 200m E                                 | 21.89    | Jonas Halonen                                                      | IL Tyrving         | Prestfoss          | 29.07.2012    |
| 300m E                                 | 36.46    | Pål Sæther                                                         | Oppegård IL        | Sofiemyr           | 18.07.1989    |
| 400m E                                 | 49.50    | Sebastian Plows                                                    | Nittedal IL        | Göteborg, SWE      | 30.06.2018    |
| 600m                                   | 1:19.43  | Markus Einan                                                       | Ullensaker/Kisa IL | Nittedal           | 20.09.2014    |
| 800m                                   | 1:50.65  | Ole Jacob Solbu                                                    | Ås IL              | Oslo/Bi            | 03.09.2020    |
| 1000m                                  | 2:30.1   | Egil Bråthe                                                        | Ski IL             | Askim              | 22.08.1967    |
| 1500m                                  | 3:44.49  | Andreas Fjeld Halvorsen                                            | Ullensaker/Kisa IL | Stjørdal           | 25.06.2022    |
| 2000m                                  | 5:44.2   | Ivar Egeberg                                                       | Blaker IL          | Blaker/Br          | 10.10.1967    |
| 3000m                                  | 8:05.72  | Kristian Børve Bråthen                                             | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim           | 11.08.2023    |
| 5000m                                  | 14:16.75 | Andreas Fjeld Halvorsen                                            | Ullensaker/Kisa IL | Rud                | 28.08.2022    |
| 5km veiløp                             | 14:24    | Kristian Bråthen Børve                                             | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim           | 30.09.2023    |
| 110m H 91.4 E                          | 14.03    | Jonathan H. Ødegaard                                               | IL Tyrving         | Jerusalem, ISR     | 04.07.2022    |
| 110m H 100 E                           | 14.31    | Vladimir Vukicevic                                                 | Ski IL             | Mannheim, GER      | 22.06.2008    |
| 200m H 76.2 E                          | 26.01    | Simen S. Hansen                                                    | Ås IL              | Nadderud           | 12.09.2017    |
| 300m H 84.0 E                          | 38.92    | Markus Nikolai Berner                                              | IL Tyrving         | Haugesund          | 06.09.2014    |
| 2000m H 91.4                           | 5:54.94  | Kristian Børve                                                     | Ullensaker/Kisa IL | Bergen/Fa          | 09.09.2023    |
| 5000m gang bane                        | 27:37.0  | Nils Ivar Andersen                                                 | IF Mode            | Oslo/Bi            | 19.06.1948    |
| 5km landevei                           | 14:44    | Andreas F. Halvorsen                                               | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim           | 01.10.2022    |
| 10km gang vei                          | 54:36    | Einar Emanuelson                                                   | SK Frem-31         | Oslo               | 07.10.1934    |
| Høyde                                  | 2.05     | Bjørn Olsen                                                        | Asker Skiklubb     | Tønsberg/Gr        | 08.06.1992    |
| Stav                                   | 5.10     | Sondre Guttormsen                                                  | Ski IL             | Askøy              | 30.07.2016    |
| Lengde                                 | 6.99     | Lars Os                                                            | IL Tyrving         | Oslo/Bi            | 03.08.1971    |
| Tresteg                                | 14.05    | Sondre Jahren                                                      | Askir Skiklubb     | Oslo/Bi            | 29.05.2021    |
| Kule 5                                 | 17.33    | Thor Olav Rosvold                                                  | Asker Skiklubb     | Lillehammer/Ss     | 06.09.2012    |
| Diskos 1.5                             | 57.48    | Lars Ola Sundt                                                     | Kolbotn IL         | Ski                | 14.09.1985    |
| Slegge 5                               | 54.76    | Thor Olav Rosvold                                                  | Asker Skiklubb     | Lillehammer/Ss     | 06.09.2012    |
| Spyd 0.7                               | 67.01    | Sondre Høyland                                                     | IL Tyrving         | Cali, COL          | 18.07.2015    |
| 10-kamp E                              | 6875     | Sondre Jahren                                                      | Asker Skiklubb     | Hamar              | 21-22.08.2021 |
|                                        |          | 11.74+1-4-6.71+0.8-16.68-1.86-54.53/16.14-52.48-3.50-48.07-5:00.84 |                    |                    |               |

|                                        |         |               |                                                                         |              |            |
|----------------------------------------|---------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| <b>Akershus Friidrettskrets</b>        |         |               | <b>66</b>                                                               |              |            |
| <b>Bestenoteringer utendørs gutter</b> |         |               |                                                                         |              |            |
| <b>17 år forts.</b>                    |         |               |                                                                         |              |            |
| 4x100m M                               | 44.7    | Lørenskog FIL |                                                                         | Jessheim     | 17.09.1985 |
|                                        |         |               | Dan Eliassen69-Roger Olafsen68-Roger Jensen69-Jan Erik Schmidt70        |              |            |
| 4x400m                                 | 3:24.05 | IL Tyrving    |                                                                         | Trondheim/St | 21.05.2016 |
|                                        |         |               | Jonathan Bjerkaas99-Jørgen Hunsted99-Didrik Warlo99-Syver Røinaas99     |              |            |
| 4x600m                                 | 5:58.06 | IL Tyrving    |                                                                         | Moss/Me      | 31.05.1998 |
|                                        |         |               | Jan Carl Nyfløt81-Einar Munkeby82-Stein Erik Lund81-Stig V. Ellingsen81 |              |            |
| 3x800m                                 | 6:15.6  | Fossum IF     |                                                                         | Oslo/Bi      | 30.05.1988 |
|                                        |         |               | Jan T. Blandhoel71-Anders Greff-Johansen71-Håkon Skofteland71           |              |            |
| 1000m                                  | 2:04.90 | Lørenskog FIL |                                                                         | Raufoss      | 07.09.1985 |
|                                        |         |               | Kolbjørn Engebretsen68-Roger Olafsen68-Jan E. Schmidt70-Roger Jensen69  |              |            |

|                                 |         |                                                                    |                    |                |               |
|---------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                                                                    | 67                 |                |               |
| Bestenoteringer utendørs gutter |         |                                                                    |                    |                |               |
| 16 år                           |         |                                                                    |                    |                |               |
| 60m E                           | 7.10    | Philip Bjørnå Berntsen                                             | Ski IL             | Asker/Fø       | 28.05.2005    |
| 60m M                           | 6.8     | Terje Narvesen                                                     | Fossum IF          | Villenuve, FRA | 12.06.1965    |
| 80m E                           | 9.86    | William Østby Johansen                                             | Asker Skiklubb     | Asker/Fø       | 25.05.2022    |
| 80m M                           | 9.6     | Jan Kristian Kjeldstad                                             | Oppegård IL        | Kongsvinger/Gj | 25.09.1960    |
| 100m E                          | 10.93   | Philip Bjørnå Berntsen                                             | Ski IL             | Lillehammer/Ss | 26.06.2005    |
| 200m E                          | 22.24   | Philip Bjørnå Berntsen                                             | Ski IL             | Nadderud       | 18.06.2005    |
| 300m E                          | 36.62   | Jonas Mögenburg                                                    | IL Tyrving         | Porsgrunn/Kj   | 23.09.2006    |
| 400m E                          | 50.51   | Markus Einan                                                       | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi        | 19.09.2013    |
| 600m                            | 1:21.21 | Markus Einan                                                       | Ullensaker/Kisa IL | Lillestrøm     | 18.09.2013    |
| 800m                            | 1:53.29 | Sondre Strande Omland                                              | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 06.07.2023    |
| 1000m                           | 2:31.25 | Didrik Hexeberg Warlo                                              | IL Tyrving         | Göteborg, SWE  | 05.09.2015    |
| 1500m                           | 3:53.07 | Kristian Børve Bråthen                                             | Ullensaker/Kisa IL | Rud            | 27.08.2022    |
| 2000m                           | 5:34.3  | Fredrik Naalsund                                                   | Ski IL             | Ski            | 21.09.1994    |
| 3000m                           | 8:14.86 | Simen G. Stensrud                                                  | Nittedal IL        | Jessheim       | 06.08.2021    |
| 2000m gang bane                 | 9:41.64 | Kristoffer Randall                                                 | Drøbak-Frogn IL    | Bergen/Fa      | 09.09.2023    |
| 5000m gang bane                 | 26:04.4 | Nils Ivar Andersen                                                 | IL Mode            | Trondheim/St   | 07.09.1947    |
| 5km landevei                    | 14:56   | Kristian Bråthen Børve                                             | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 01.10.2022    |
| 10km gang vei                   | 53:09   | Nils Ivar Andersen                                                 | Mode IF            | Sandefjord     | 21.09.1947    |
| 10km veiløp                     | 33:02   | Philip Gulbrandsen                                                 | Ullensaker/Kisa IL | Hole           | 21.10.2023    |
| 100m H 91.4 E                   | 13.44   | Mariusz Musial                                                     | Minerva            | Lillehammer/Ss | 25.06.1994    |
| 100m H 91.4M                    | 13.4    | Mariusz Musial                                                     | Minerva            | Bjørkelangen   | 19.05.1994    |
| 200m H 76.2 E                   | 27.27   | Julian Førsund                                                     | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/La        | 12.05.2023    |
| 200m H 76.2M                    | 26.1    | Mariusz Musial                                                     | Minerva            | Jessheim       | 22.09.1994    |
| 300m H 84 E                     | 39.75   | Julian Førsund                                                     | Hvam IL            | Göteborg, SW   | 30.06.2023    |
| 2000m H 84                      | 5:53.68 | Kristian Bråthen Børve                                             | Ullensaker/Kisa IL | Jerusalem, ISR | 07.07.2022    |
| Høyde                           | 1.97    | Bjørn Olsson                                                       | Asker Skiklubb     | Jessheim       | 07.09.1991    |
|                                 | 1.97    | Haakon L. Asmyhr                                                   | Aurskog-Høland FIL | Oslo/Bi        | 14.06.1998    |
| Stav                            | 4.63    | Sondre Guttormsen                                                  | Ski IL             | Göteborg, SW   | 04.07.2015    |
| Lengde                          | 6.84    | Jonas Mögenburg                                                    | IL Tyrving         | Porsgrunn/Kj   | 24.09.2006    |
| Tresteg                         | 13.74   | Trond Stenersen                                                    | Minerva            | Lillestrøm     | 10.10.1971    |
| Kule 5                          | 15.66   | Martin Kornerud                                                    | IL Tyrving         | Jessheim       | 29.08.2020    |
| Diskos 1,5                      | 53.16   | Lars Ola Sundt                                                     | Kolbotn IL         | Ski            | 08.09.1984    |
| Slegge 5                        | 56.73   | Martin Kornerud                                                    | IL Tyrving         | Heggedal/Ka    | 28.09.2014    |
| Spyd 700                        | 63.20   | Paul Redford                                                       | Nittedal IL        | Oslo/Tr        | 03.06.2006    |
| 10-kamp E                       | 6218    | Jonathan H-Ødegård                                                 | IL Tyrving         | Hamar          | 21-22-08.2021 |
|                                 |         | 11.69-0.3-6.21-0.4-13.47-1.56-53.16/14.02-36.47-3.60-47.74-4:55.00 |                    |                |               |

|                                 |         |                                                                            |    |              |            |
|---------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|----|--------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                                                                            | 68 |              |            |
| Bestenoteringer utendørs gutter |         |                                                                            |    |              |            |
| 16 år                           |         |                                                                            |    |              |            |
| 4x100m E                        | 44.92   | IL Tyrving                                                                 |    | Sandnes      | 26.05.2013 |
|                                 |         | Vemund Lenchow97-Lars Stølen97-Theo Griffin Halvorsen97-Markus Berner97    |    |              |            |
| 4x600m                          | 6:00.36 | IL Tyrving                                                                 |    | Stavanger/St | 10.09.2006 |
|                                 |         | Christian Linnerud90-Michael Handeland90-Ivar Landgraff90-Henrik Gateman91 |    |              |            |
| 3x800m                          | 6:13.8  | Nittedal IL                                                                |    | Oslo/Bi      | 05.08.1986 |
|                                 |         | Thomas Broger Olsen70-Per Anders Sæhle70-Julius Solheim70                  |    |              |            |
| 1000m                           | 2:01.15 | Lørenskog FIL                                                              |    | Trondheim/St | 14.08.2022 |
|                                 |         | Zion Ramirez07-Daniel Debesay06-Elijah Ramirez07-Sondre Lehmann07          |    |              |            |

| Akershus Friidrettskrets        |          |                        | 69                 |                |            |
|---------------------------------|----------|------------------------|--------------------|----------------|------------|
| Bestenoteringer utendørs gutter |          |                        |                    |                |            |
| 15 år                           |          |                        |                    |                |            |
| 60m E                           | 7.48     | Sondre Augdahl Vik     | IL Tyrving         | Asker/Fø       | 09.06.2019 |
| 60m M                           | 7.2      | Cato Karlsen           | IL Tyrving         | Rotterdam, NED | 15.07.1954 |
|                                 | 7.2      | Trond Espen Detlie     | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 18.09.1990 |
|                                 | 7.2      | Richard O. Akuamoah    | Lørenskog FIL      | Jessheim       | 08.08.1992 |
|                                 | 7.2      | Kevin Gonaseelan       | Nesodden IF        | Oslo/Bi        | 16.09.1993 |
|                                 | 7.2      | Christian Strand       | Siggerud IL        | Oslo/Bi        | 15.05.1995 |
|                                 | 7.2      | Eivind Sagli           | Nittedal IL        | Oslo/Bi        | 12.09.2006 |
| 80m E                           | 9.10     | Benjamin Opuama        | Ski IL             | Gøteborg, SWE  | 01.07.2023 |
| 80m M                           | 9.5      | Ulf Solberg            | Oppegård IL        | Kongsvinger/Gj | 25.09.1960 |
| 100m E                          | 11.05    | Christian Wright       | IL Tyrving         | Rud            | 26.08.2022 |
| 200m E                          | 22.32    | Benjamin Opuama        | Ski IL             | Bergen/Fa      | 10.09.2023 |
| 300m E                          | 35.50    | Benjamin Opuama        | Ski IL             | Oslo/La        | 12.05.2023 |
| 400m E                          | 51.47    | Zion Ramirez           | Lørenskog FIL      | Lillehammer/Ss | 18.06.2022 |
| 600m                            | 1:23.9   | Tom Johannessen        | Fossum IF          | Hamar          | 28.09.1968 |
| 800m                            | 1:56.68  | Fredrik Naalsund       | Ski IL             | Oslo/Bi        | 31.08.1993 |
| 1000m                           | 2:32.4   | John Backe-Bogstad     | Minerva            | Oslo/St        | 08.10.1976 |
| 1500m                           | 4:00.24  | Sonde Strande Omland   | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 02.06.2022 |
| 2000m                           | 5:29.21  | Kristian B. Børve      | Gui SK             | Trondheim/St   | 05.09.2021 |
| 3000m                           | 8:27.21  | Kristian B. Børve      | Gui SK             | Nadderud       | 17.09.2021 |
| 2000m gang                      | 12:18.27 | Steffen Gaustad        | Ski IL             | Lillestrøm     | 12.09.2015 |
| 5km veiløp                      | 15:08    | Kristian Bråthen Børve | Gui SK             | Jessheim       | 02.10.2021 |
| 10km veiløp                     | 41:23    | Marcus Eek             | Sørum IL           | Hole           | 21.10.2023 |
| 100m H 84 E                     | 13.81    | Marcus Theodor Moen    | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi        | 17.08.2014 |
| 200m H 76.2 E                   | 28.24    | Marius Sollie          | Minerva            | Oslo/Bi        | 26.09.2002 |
| 300m H 76.2 E                   | 40.12    | Julian Førsund         | Hvam IL            | Trondheim/St   | 12.08.2022 |
| 1500m H 76.2                    | 4:19.13  | Vegard Løberg Gjelsvik | Ullensaker/Kisa IL | Göteborg, SWE  | 29.06.2007 |
| Høyde                           | 1.94     | Haakon L. Asmyhr       | Aurskog-Høland FIL | Nadderud       | 21.06.1997 |
| Høyde                           | 1.94     | Even Ragnhildsløkken   | Ullensaker/Kisa IL | Sandnes        | 27.08.2023 |
| Stav                            | 4.11     | Tom Erik Olsen         | Kløfta IL          | Jessheim       | 14.08.1989 |
| Lengde                          | 6.56     | Mariusz Musial         | Minerva            | Lillehammer/Ss | 26.06.1993 |
| Tresteg                         | 13.15    | Per Harald Klynderud   | Drøbak-Frogn IL    | Oslo/Bi        | 11.07.1969 |
| Kule 4                          | 17.59    | Ole Gran               | Fossum IF          | Trøgstad       | 13.08.1977 |
| Diskos 1                        | 62.53    | Sondre Jahren          | Asker Skiklubb     | Jessheim       | 06.09.2019 |
| Slegge 4                        | 50.72    | Nikolai Grotmoll Myhre | Oppegård IL        | Greverud       | 14.10.2007 |

|          |         |                                                                     |             |           |               |
|----------|---------|---------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|---------------|
| Spyd 600 | 56.98   | Paul Redford                                                        | Nittedal IL | Moss/Me   | 03.09.2005    |
| 9-kamp E | 5382    | Mariusz Musial                                                      | Minerva     | Lunderød  | 04-05.09.1993 |
|          |         | 11.87-6.06-10.21-1.78/13.6-35.56-3.42-42.72-3:06.0                  |             |           |               |
| 4x100m M | 47.5    | Minerva                                                             |             | Nadderud  | 24.05.1993    |
|          |         | Hans J. Furuseth78-Anders Korsmo78-Pål Halvorsen78-Mariusz Musial78 |             |           |               |
| 3x800m   | 6:28.78 | IL Tyrving                                                          |             | Asker/Fø  | 28.05.2005    |
|          |         | Henrik Gateman91-Ivar Landgraff90-Jonas Legernes91                  |             |           |               |
| 1000m    | 2:07.43 | IL Tyrving                                                          |             | Haugesund | 07.09.2014    |
|          |         | Erik Lønskog99-Hans Mustad99-Jonatan Bjerkaas99-Syver Røinaas99     |             |           |               |

| Akershus Friidrettskrets        |         |                                    | 70                 |                 |               |
|---------------------------------|---------|------------------------------------|--------------------|-----------------|---------------|
| Bestenoteringer utendørs gutter |         |                                    |                    |                 |               |
| 14 år                           |         |                                    |                    |                 |               |
| 60m E                           | 7.49    | Aleksander Aloyseus                | Lørenskog FIL      | Lillestrøm      | 06.09.2009    |
| 60m M                           | 7.2     | Richard O. Akuamoah                | Lørenskog FIL      | Drammen/Ma      | 14.09.1991    |
| 80m E                           | 9.58    | Mariusz Musial                     | Minerva            | Kil, SWE        | 15.08.1992    |
| 80m M                           | 9.3     | Knut Jensen                        | Ski IL             | Oslo/Bi         | 28.07.1963    |
| 100m E                          | 11.68   | Philip Bjørnå Berntsen             | Ski IL             | Göteborg, SWE   | 05.07.2003    |
| 100m M                          | 11.4    | Knut Jensen                        | Ski IL             | Ski             | 22.09.1963    |
| 200m E                          | 23.66   | Zion Ramirez                       | Lørenskog FIL      | Lillehammer/Ss  | 27.06.2021    |
| 300m E                          | 38.40   | Casey Ferdinand Felde              | Lørenskog FIL      | Göteborg, SWE   | 02.07.2023    |
| 400m E                          | 53.46   | Zion Ramirez                       | Lørenskog FIL      | Nittedal        | 21.08.2021    |
| 600m                            | 1:25.31 | Edvard Nygaard                     | Ås IL              | Lillestrøm      | 28.08.2010    |
| 800m                            | 2:00.34 | Fredrik Naalsund                   | Ski IL             | Oslo/Bi         | 04.07.1992    |
| 1500m                           | 4:09.0  | Fredrik Naalsund                   | Ski IL             | Kongsvinger/Gj  | 23.05.1992    |
| 2000m                           | 5:52.5  | Fredrik Naalsund                   | Ski IL             | Ski             | 05.09.1992    |
| 1000m gang                      | 5:05.12 | Kristoffer Randell                 | Drøbak-Frogn IL    | Rjukan          | 11.09.2021    |
| 80m H 84 E                      | 11.26   | Mariusz Musial                     | Minerva            | Lillehammer/Ss  | 26.06.1992    |
| 200m H 76.2 E                   | 28.66   | Stein Erik Lund                    | IL Tyrving         | Oslo/Bi         | 27.09.1995    |
| 200m H 76.2 M                   | 28.0    | Mariusz Musial                     | Minerva            | Jessheim        | 09.09.1992    |
| 300m H 76.2 M                   | 46.5    | Morten Takman                      | Kolbotn IL         | Oslo/La         | 08.01.1982    |
| 1500m hinder                    | 5:16.06 | Ivar Landgraff                     | IL Tyrving         | Oslo/La         | 21.09.2004    |
| 5km veiløp                      | 16:29   | Oliver Finstad Nystuen             | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim        | 05.10.2019    |
| 5km veiløp                      | 16:29   | Iver Løvgaard Faksvåg              | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim        | 30.09.2023    |
| 10km veiløp                     | 38:20   | Iver Løvgaard Faksvåg              | Ullensaker/Kisa IL | Oslo            | 14.10.2023    |
| Høyde                           | 1.81    | Haakon Lilleng<br>Asmyhr           | Aurskog-Høland FIL | Ørsta           | 07.09.1996    |
| Stav                            | 3.51    | Sondre Guttormsen                  | Ski IL             | Ski             | 19.06.2013    |
| Lengde planke                   | 6.28    | Arve Lund                          | Minerva            | Tammerfors, FIN | 03.06.1971    |
| Tresteg planke                  | 13.02   | Arild Jacobsen                     | Minerva            | Trondheim/Le    | 15.07.1963    |
| Kule 4                          | 16.05   | Ole Gran                           | Fossum IF          | Drammen/Ma      | 20.09.1976    |
| Diskos 1                        | 54.02   | Lars Ola Sundt                     | Kolbotn IL         | Spikkestad      | 02.10.1982    |
| Slegge 4                        | 45.05   | Thor Olav Rosvold                  | Asker Skiklubb     | Heggedal/Ho     | 26.09.2010    |
| Spyd 600                        | 49.73   | Paul Redford                       | Nittedal IL        | Strømmen        | 25.09.2004    |
| Liten ball 150                  | 86.66   | Markus Foss Johansen               | IL Driv            | Sofiemyr        | 29.05.2007    |
| 6-kamp E                        | 5580    | Hans Åsnes Holter                  | IL Tyrving         | Nadderud        | 03-04.09.1994 |
|                                 |         | 7.66-1.63-5.36/11.65-12.26-2:16.77 |                    |                 |               |

|          |         |                                                                     |  |           |            |
|----------|---------|---------------------------------------------------------------------|--|-----------|------------|
| 4x60m E  | 29.64   | Asker Skiklubb                                                      |  | Asker/Fø  | 10.09.2000 |
|          |         | Preben A. Hansen86-Steffen Bugge86-Gorm A. Berner86-Ivar Skarpsno86 |  |           |            |
| 4x100m E | 48.83   | Lørenskog FIL                                                       |  | Oslo/La   | 01.09.2020 |
|          |         | Ehijah Ramirez07-Ahmed Hayabur06-Zion Ramirez07-Daniel Debesay06    |  |           |            |
| 3x600m   | 5:02.47 | IL Tyrving                                                          |  | Asker/Fø  | 02.06.2013 |
|          |         | Carl Valdemar Ebbesen99-Henrik Bjørnstad Koppang99-Syver Røinaas99  |  |           |            |
| 3x800m   | 6:44.3  | Asker Skiklubb                                                      |  | Oslo/Bi   | 03.06.1983 |
|          |         | Andreas Edvardsen69-Erik B. Johansen69-Terje K. Olsen69             |  |           |            |
| 1000m    | 2:30.6  | Blaker IL                                                           |  | Blaker/Br | 20.09.1964 |
|          |         | Ole Døhli50-Jon Wiik51-Sigvart Stagrim50-Ivar Egeberg50             |  |           |            |

|                                 |         |                                                                         |                    |                |               |
|---------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                                                                         | 71                 |                |               |
| Bestenoteringer utendørs gutter |         |                                                                         |                    |                |               |
| 13 år                           |         |                                                                         |                    |                |               |
| 60m E                           | 7.70    | Aiden Vincent                                                           | Romerike Friidrett | Lillehammer/Ss | 24.06.2017    |
| 60m M                           | 7.4     | Mariusz Musial                                                          | Minerva            | Oslo/Bi        | 12.09.1991    |
| 80m E                           | 10.17   | Philip Bjørnå Berntsen                                                  | Ski IL             | Strømstad, SWE | 13.07.2002    |
| 80m M                           | 9.7     | Knut Jensen                                                             | Ski IL             | Tomter         | 22.08.1962    |
| 100m E                          | 12.17   | Aiden Vincent                                                           | Romerike Friidrett | Drammen/Ma     | 27.08.2017    |
| 100m M                          | 12.1    | Knut Jensen                                                             | Ski IL             | Ski            | 05.09.1962    |
| 200m E                          | 24.59   | Aiden Vincent                                                           | Romerike Friidrett | Nadderud       | 18.06.2017    |
| 600m                            | 1:31.01 | Iver Løvgaaard<br>Faksvåg                                               | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/St        | 10.09.2022    |
| 1500m                           | 4:17.92 | Fredrik Naalsund                                                        | Ski IL             | Hønefoss       | 01.09.1991    |
| 1000m gang                      | 5:10.41 | Kristoffer Randell                                                      | Drøbak-Frogn IL    | Rjukan         | 05.09.2020    |
| 60m H 76.2 E                    | 9.38    | Jonathan H-Ødegaard                                                     | IL Tyrving         | Nadderud       | 17.06.2018    |
| 60m H 76.2 M                    | 8.8     | Mariusz Musial                                                          | Minerva            | Bjørkelangen   | 14.09.1991    |
| 200m H 68 E                     | 28.43   | Aiden Vincent                                                           | Romerike Friidrett | Lillestrøm     | 23.09.2017    |
| 1500m hinder                    | 4:45.62 | Simen Gløgård Stensrud                                                  | Nittedal IL        | Nittedal       | 16.09.2018    |
| 5km veiløp                      | 16:43   | Iver Faksvaag Løvggaard                                                 | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 01.10.2022    |
| 10km veiløp                     | 41:23   | Marhias Eek                                                             | Sørum IL           | Hole           | 21.10.2023    |
| Høyde                           | 1.65    | Roar Sollie                                                             | Gjerdrum IL        | Oslo/Bi        | 24.09.1978    |
|                                 | 1.65    | Markus Moen                                                             | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi        | 24.09.2012    |
| Stav                            | 3.30    | Simen Guttormsen                                                        | Ski IL             | Oslo/Bi        | 16.08.2014    |
| Lengde sone                     | 5.89    | Mariusz Musial                                                          | Minerva            | Bjørkelangen   | 14.09.1991    |
| Tresteg sone                    | 12.17   | Aiden Vincent                                                           | Romerike Friidrett | Göteborg, SWE  | 01.07.2017    |
| Tresteg planke                  | 11.65   | Arve Lund                                                               | Minerva            | Strømmen       | 30.09.1970    |
| Kule 3                          | 15.82   | Finn Morten Larssen                                                     | Fossum IF          | Drammen/Ma     | 25.09.1977    |
| Diskos 750                      | 44.80   | Vebjørn Sæten Skre                                                      | Asker Skiklubb     | Nittedal       | 19.08.2017    |
| Slegge 3                        | 41.87   | Espen Lie Arnesen                                                       | Oppegård IL        | Greverud       | 25.08.2013    |
| Spyd 400                        | 49.03   | Aiden Vincent                                                           | Romerike Friidrett | Nittedal       | 09.09.2017    |
| Liten ball 150                  | 76.56   | Per Olsen                                                               | Ås IL              | Oslo/Bi        | 08.07.1970    |
| 6-kamp E                        | 5834    | Aiden Vincent                                                           | Romerike Friidrett | Oslo/Be        | 01-02.09.2017 |
|                                 |         | 7.88(+0.5)-5.68(0.0)-10.98/9.58(+0.7)-1.45-1:36.19                      |                    |                |               |
| 4x60m E                         | 31.38   | Ski IL                                                                  |                    | Nadderud       | 21.09.2002    |
|                                 |         | Emil O. Villyn89-Bo A. Bergan89-Tor H. Åvitsland89-Philip B. Berntsen89 |                    |                |               |
| 4x100m M                        | 53.2    | Asker Skiklubb                                                          |                    | Oslo/Bi        | 10.09.1980    |

|        |         |                                                                     |  |          |            |
|--------|---------|---------------------------------------------------------------------|--|----------|------------|
|        |         | Torbjørn Berntsen67-Bjørn Evensen67-Harald Stenseth67-Pål Frøseth67 |  |          |            |
| 3x600m | 5:14.28 | IL Tyrving                                                          |  | Nittedal | 23.05.2015 |
|        |         | Brage Hammerstad02-Alexander Holmboe02-Nicolai Holmboe02            |  |          |            |
| 3x800m | 7:11.73 | Nittedal IL                                                         |  | Jessheim | 27.05.2002 |
|        |         | Hans Christer Holund89-Thomas Andresen89-Glenn Edvardsen89          |  |          |            |

|                                 |                      |                                                                         |                    |                  |            |
|---------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |                      |                                                                         | 72                 |                  |            |
| Bestenoteringer utendørs gutter |                      |                                                                         |                    |                  |            |
| 12 år                           |                      |                                                                         |                    |                  |            |
| 60m E                           | 8.04 <sup>+0.4</sup> | Johan Le Fjeld                                                          | IL Tyrving         | Nadderud         | 17.06.2023 |
| 60m M                           | 8.0                  | Knut Jensen                                                             | Ski IL             | Nesodden         | 24.09.1961 |
|                                 | 8.0                  | Mariusz Musial                                                          | Minerva            | Kongsvinger/Gj   | 01.09.1990 |
| 80m E                           | 10.75                | Johan Le Fjeld                                                          | IL Tyrving         | Arvika, SWE      | 22.07.2023 |
| 200m E                          | 26.15                | Johan Le Fjeld                                                          | IL Tyrving         | Nittedal         | 20.08.2023 |
| 600m                            | 1:36.6               | Claus Nerhagen                                                          | Ullensaker/Kisa IL | Hønefoss         | 26.09.1971 |
| 1500m                           | 4:36.42              | Simen Gløgård Stensrud                                                  | Nittedal IL        | Lillehammer/Ss   | 22.06.2017 |
| 1000m gang                      | 5:40.94              | Simen Gløgård Stensrud                                                  | Nittedal IL        | Nadderud         | 18.06.2017 |
| 60m H 76.2 E                    | 9.67                 | Julian Bødker Ghansah                                                   | Ski IL             | Göteborg, SWE    | 07.07.2006 |
| 200m H 68                       | 31.41                | Casey Felde                                                             | Lørenskog FIL      | Oslo/St          | 14.08.2021 |
| 5km veiløp                      | 18:11                | Iver Faksvaag Løvgård                                                   | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim         | 02.10.2021 |
| 10km veiløp                     | 36:56                | Lasse L. Andersen                                                       | Nittedal IL        | Hole             | 21.10.2023 |
| Høyde                           | 1.68                 | Anders Falkum                                                           | Nittedal IL        | Stenungsund, SWE | 20.08.1989 |
| Stav                            | 2.80                 | Sondre Guttormsen                                                       | Ski IL             | Nadderud         | 23.09.2011 |
| Lengde sone                     | 5.28                 | Morten Knutsen                                                          | Ullensaker/Kisa IL | Lillestrøm       | 12.09.1982 |
| Tresteg sone                    | 11.08                | Johan Le Fjeld                                                          | IL Tyrving         | Nittedal         | 20.08.2023 |
| Kule 3                          | 12.98                | Morten Knutsen                                                          | Ullensaker/Kisa IL | Larvik/Lo        | 04.09.1982 |
| Diskos 750                      | 34.72                | Sondre Jahren                                                           | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi          | 12.08.2016 |
| Slegge 3                        | 35.07                | Martin Vinje                                                            | Oppegård IL        | Greverud         | 14.10.2007 |
| Spyd 400                        | 42.64                | Morten Knutsen                                                          | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim         | 16.09.1982 |
| Slengball 1                     | 37.30                | Martin Vinje                                                            | Oppegård IL        | Sofiemyr         | 29.05.2007 |
| Liten ball 150                  | 69.28                | Pål Frøseth                                                             | Asker Skiklubb     | Sørkedalen       | 20.08.1979 |
| 4-kamp M                        | 3820                 | Morten Knutsen                                                          | Ullensaker/Kisa IL | Lillestrøm       | 12.09.1992 |
|                                 |                      | 8.4-11.85(3)-5.28-2:34.2                                                |                    |                  |            |
| 4x60m E                         | 33.20                | IL Tyrving                                                              |                    | Nadderud         | 17.06.2017 |
|                                 |                      | Jonathan Ødegaard05-Kristian Drabløs05-Lucas Avestruz05-Sigmund Fjeld05 |                    |                  |            |
| 4x60m M                         | 32.7                 | Minerva                                                                 |                    | Ski              | 23.09.1990 |
|                                 |                      | Pål Halvorsen78-Maciej Musial79-Stian T. Sigvartsen78-Mariusz Musial78  |                    |                  |            |
| 3x600                           | 5:29.86              | Asker Skiklubb                                                          |                    | Asker/Fø         | 12.06.2011 |
|                                 |                      | Didrik Thorsheim00-Didrik Hexeberg Warlo99-Sindre Øksby00               |                    |                  |            |
| 3x800                           | 7:29.19              | Nittedal IL                                                             |                    | Asker/Fø         | 14.05.2001 |

| Akershus Friidrettskrets        |         |                         | 73                 |                |            |
|---------------------------------|---------|-------------------------|--------------------|----------------|------------|
| Bestenoteringer utendørs gutter |         |                         |                    |                |            |
| 11 år                           |         |                         |                    |                |            |
| 40m E                           | 6.75    | Harald Bjørsvik         | Siggerud IL        | Oslo/Bi        | 26.09.1997 |
| 40m M                           | 5.9     | Julian Bødker Ghansah   | Ski IL             | Ski            | 10.08.2005 |
| 60m E                           | 8.51    | Julian Bødker Ghansah   | Ski IL             | Lillehammer/Ss | 25.06.2005 |
| 60m M                           | 8.4     | Svein Johansen          | Ski IL             | Ås/St          | 05.09.1954 |
|                                 | 8.4     | Jesper Vogt Lorentzen   | Fossum IF          | Nadderud       | 16.06.1984 |
|                                 | 8.4     | Julian Bødker Ghansah   | Ski IL             | Ski            | 17.08.2005 |
|                                 | 8.4     | Sondre Augdahl Vik      | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 17.09.2015 |
| 80m E                           | 11.77   | Simen Kopperud Kjensli  | Nesodden IF        | Nesodden       | 29.06.2006 |
| 80m M                           | 11.0    | Simen Kopperud Kjensli  | Nesodden IF        | Nesodden       | 29.06.2006 |
| 200m E                          | 28.21   | Øystein Hovland         | Asker Skiklubb     | Nadderud       | 08.06.2008 |
| 200m M                          | 28.2    | Julian Bødker Ghansah   | Ski IL             | Oslo/La        | 11.10.2005 |
| 600m                            | 1:39.51 | Andreas Fjeld Halvorsen | IL Tyrving         | Oslo/St        | 25.09.2016 |
| 5km veiløp                      | 18:39   | Iver Løvgaard Faksvåg   | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 03.10.2020 |
| 10km veiløp                     | 44:07   | Emil Olsen Orskaug      | Nittedal IL        | Hole           | 21.10.2023 |
| 1000m gang                      | 6:12.30 | Jonathan Ødegaard       | IL Tyrving         | Nadderud       | 12.06.2016 |
| 60m H 68 E                      | 10.00   | Jonathan Ødegaard       | IL Tyrving         | Asker/Fø       | 04.06.2016 |
| 200m H 68 E                     | 32.30   | Julian Bødker Ghansah   | Ski IL             | Oslo/La        | 27.09.2005 |
| Høyde                           | 1.51    | Anders Falkum           | Nittedal IL        | Oslo/Bi        | 30.08.1988 |
| Stav                            | 2.40    | Simen Guttormsen        | Ski IL             | Ski            | 20.06.2012 |
| Lengde planke                   | 4.95    | Haakon Alfstad          | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 05.10.1968 |
| Tresteg sone                    | 9.61    | Didrik Thorsheim        | Asker Skiklubb     | Asker/Fø       | 07.09.2011 |
| Kule 2                          | 11.52   | Marius Sagen            | Asker Skiklubb     | Nadderud       | 11.08.1984 |
| Diskos 600                      | 35.16   | Thor Olav Rosvold       | Asker Skiklubb     | Greverud       | 07.08.2007 |
| Slegge 2                        | 34.36   | Joakim Martinsen        | Minerva            | Heggedal/Ka    | 26.09.2010 |
| Spyd 400                        | 37.88   | Geir Killingbergtrø     | Kolbotn IL         | Sofiemyr       | 06.08.1981 |
| Slengball 1                     | 31.67   | Joakim Martinsen        | Minerva            | Nesodden       | 13.09.2010 |
| Liten ball 80                   | 62.50   | Bengt Erik Olsen        | Kløfta IL          | Lørenfallet    | 19.08.1976 |
| 4-kamp M                        | 3767    | Ronny Båstad            | Bærums Verk IF     | Oslo/La        | 12.06.1984 |
|                                 |         | 8.9-8.46-4.42-2:34.5    |                    |                |            |
| 4x60m M                         | 35.0    | IL Tyrving              |                    | Oslo/Bi        | 16.09.1977 |

|        |         |                                                                    |  |          |            |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------|--|----------|------------|
|        |         | Truls K. Nissen66-Andre Bjerkfjell66-Bjørn Elseth66-Terje Bakken66 |  |          |            |
| 3x600m | 6:01.54 | Oppegård IL                                                        |  | Asker/Fø | 31.05.2008 |
|        |         | Fredrik Tveter97-David Bleich97-Vegard Haneberg97                  |  |          |            |
| 3x800m | 8:13.5  | Bærums Verk IF                                                     |  | Oslo/So  | 02.06.1980 |
|        |         | Stig Karlsen69-Frode Arvnes69-Vidar Løbakk69                       |  |          |            |

|                                 |          |                     |                    |                  |               |
|---------------------------------|----------|---------------------|--------------------|------------------|---------------|
| Akershus Friidrettskrets        |          |                     | 74                 |                  |               |
| Bestenoteringer utendørs jenter |          |                     |                    |                  |               |
| 19 år                           |          |                     |                    |                  |               |
| 60m                             | 7.98     | Kine Aaltvedt       | Minerva            | Asker/Fø         | 06.06.2010    |
| 80m                             |          |                     |                    |                  |               |
| 100m E                          | 11.65    | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Oslo/Bi          | 15.06.2017    |
| 200m E                          | 23.81    | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Sandnes          | 27.08.2017    |
| 300m E                          | 40.92    | Summer Steinsrud    | Ull/Kisa IL        | Oslo/Bi          | 07.06.2020    |
| 400m E                          | 55.33    | Marie Skjæggestad   | IL Tyrving         | Lillestrøm       | 27.05.2018    |
| 800m                            | 2:05.02  | Toril Hatling       | Lørenskog FIL      | Stavanger/St     | 04.08.1986    |
| 1000m                           | 3:16.25  | Mina Lilleheier     | Ås IL              | Ås               | 16.09.2019    |
| 1500m                           | 4:28.6   | Gro Reinhardt       | IL Tyrving         | Bergen/Fa        | 29.07.1979    |
| 3000m                           | 9:31.32  | Sigrid Alvik        | IL Tyrving         | Tønsberg/Gr      | 21.05.2022    |
| 5000m                           | 17:33.22 | Karoline Skatteboe  | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss   | 12.06.2012    |
| 3000m gang bane                 | 16:13.0  | Marianne Bjelke     | Asker Skiklubb     | Bergen/Sk        | 24.09.2008    |
| 5000m gang bane                 | 27:30.8  | Marianne Bjelke     | Asker Skiklubb     | Eskilstuna, SWE  | 13.09.2008    |
| 5km gang vei                    | 27:06    | Jorun Nystuen       | Haga IF            | Oslo             | 08.06.1952    |
| 10km gang vei                   | 59:55    | Jorun Nystuen       | Haga IF            | Haga             | 11.05.1952    |
| 100m H 84 E                     | 13.34    | Christina Vukicevic | IL Tyrving         | Beijing, CHN     | 18.08.2006    |
| 200m H 76.2 E                   | 28.91    | Marie Skjæggestad   | IL Tyrving         | Nadderud         | 02.09.2018    |
| 200m H 76.2M                    | 28.4     | Berit Marstein      | IL Tyrving         | Nadderud         | 06.10.1984    |
| 400m H 76.2 E                   | 58.68    | Marie Skjæggestad   | IL Tyrving         | Mannheim,GER     | 24.06.2018    |
| 3000m h 76,2                    | 10:22.92 | Sigrid Alvik        | IL Tyrving         | Göteborg, SWE    | 17.06.2022    |
| Høyde                           | 1.80     | Katarina Mögenburg  | IL Tyrving         | Molde            | 05.09.2010    |
| Stav                            | 4.00     | Birgitte Kjuus      | Raumnes & Årnes IL | Mannheim, GER    | 23.06.2018    |
| Lengde                          | 6.23     | Berit Tøien         | Hakadal IL         | Tokio, JPN       | 14.10.1963    |
| Tresteg                         | 12.99    | Mia Haave           | IL Tyrving         | Sande            | 12.07.2009    |
| Kule 4                          | 14.23    | Stine Lerdahl       | Minerva            | Hønefoss         | 16.06.1979    |
| Diskos 1                        | 50.37    | Elisabeth Rosvold   | Asker Skiklubb     | Byrkjelo         | 22.05.2021    |
| Slegge 4                        | 61.08    | Katja Vangsnes      | Oppegård IL        | Helsingborg, SWE | 09.07.2010    |
| Spyd 600                        | 46.30    | Ane Dahlen          | IL Tyrving         | Lillestrøm       | 25.05.2013    |
| 7-kamp E                        | 5247     | Siw Bakken          | Asker Skiklubb     | Norrköping       | 08-09.09.1984 |

|          |         |                                                                            |     |              |            |
|----------|---------|----------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|------------|
|          |         | 15.27-1.67-12.35-26.83/4.95-44.16-2:28.27                                  | SWE |              |            |
| 4x100m E | 47.44   | IL Tyrving                                                                 |     | Trondheim/St | 21.05.2016 |
|          |         | Christine Gloppestad97-Helene Rønningen98-Mari Drabløs98-Celine Lundevik99 |     |              |            |
| 4x200m   | 1:50.0  | Ski IL                                                                     |     | Ski          | 01.10.1979 |
|          |         | Lise Pedersen61-Hege Strand60-Heidi Agard64-Elisabeth Olsen61              |     |              |            |
| 4x400m   | 3:51.95 | IL Tyrving                                                                 |     | Hamar        | 20.05.2017 |
|          |         | Marie Skjæggestad99-Mina Anglero97-Constance Dahl01-Mari Drabløs98         |     |              |            |
| 4x800m   | 7:18.1  | Fossum IF                                                                  |     | Oslo/Bi      | 03.06.1983 |
|          |         | Kristin Hveem64-Siri Holand65-Inger Hegstad65                              |     |              |            |
| 4x800m   | 8:59.2  | IL Tyrving                                                                 |     | Ålesund/Ak   | 20.09.1980 |
|          |         | Anne Johannessen61-May E. Hartting63-Anne Jahren63-Wenche Schikora65       |     |              |            |
| 1000m    | 2:13.04 | IL Tyrving                                                                 |     | Øvre Årdal   | 20.06.1984 |
|          |         | Sidsel Bogsti65-Tonje Berglund68-Berit Marstein65-Catherine Berg66         |     |              |            |

|                                 |          |                        |                    |               |            |
|---------------------------------|----------|------------------------|--------------------|---------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |          |                        | 75                 |               |            |
| Bestenoteringer utendørs jenter |          |                        |                    |               |            |
| 18 år                           |          |                        |                    |               |            |
| 60m E                           | 7.86     | Ingrid Bernice Folland | Ski IL             | Oslo/Bi       | 05.06.2001 |
| 60m M                           | 7.7      | Berit Tøien            | Hakadal IL         | Oslo/Jo       | 12.06.1962 |
| 80m E                           | 11.11    | Malin Thoresen         | Romerike Friidrett | Ås            | 01.05.2018 |
| 80m M                           | 10.9     | Else Marie Dahl        | IL Tyrving         | Sandvika/Ka   | 02.09.1950 |
| 100m E                          | 11.60    | Helene Rønningen       | IL Tyrving         | Skara, SWE    | 06.06.2016 |
| 200m E                          | 23.83    | Helene Rønningen       | IL Tyrving         | Hamar         | 18.05.2016 |
| 300m E                          | 40.17    | Camilla Kristiansen    | IL Tyrving         | Oslo/La       | 12.05.2023 |
| 400m E                          | 55.70    | Catherine Berg         | IL Tyrving         | Moss/Me       | 22.07.1984 |
| 600m                            | 1:40.9   | Britt Krohg-Sørensen   | IL Tyrving         | Sandvika/Ka   | 21.06.1965 |
| 800m                            | 2:05.6   | Torill Hatling         | Lørenskog FIL      | Larvik/Lo     | 29.06.1985 |
| 1000m                           | 3:03.8   | Anne Mette Goddoken    | Nittedal IL        | Oslo/Bi       | 23.09.1986 |
| 1500m                           | 4:21.27  | Aurora Dybedokken      | IL Tyrving         | Rieti, ITA    | 21.07.2013 |
| 2000m                           | 6:48.5   | Anne Marie Gedde       | Ski IL             | Oslo/Bi       | 30.08.1978 |
| 3000m                           | 9:40.6   | Torunn Kolstad         | Aurskog-Høland FIL | Oslo/Bi       | 24.06.1975 |
| 5000m                           | 16:24.16 | Ingunn Opsal           | Minerva            | Norrälje, SWE | 03.07.2006 |
| 100m H 84 E                     | 13.56    | Christina Vukicevic    | IL Tyrving         | Kaunas, LTU   | 23.07.2005 |
| 200m H 76.2 E                   | 29.99    | Lene Berger            | IL Tyrving         | Oslo/Bi       | 28.09.1999 |
| 200m H 76.2M                    | 28.9     | Inger-Cecilie Østensen | IL Tyrving         | Nadderud      | 11.09.1989 |
| 300m H 76.2 E                   | 42.45    | Marie Skjæggestad      | IL Tyrving         | Asker/Fø      | 10.06.2017 |
| 400m H 76.2 E                   | 60.39    | Marie Skjæggestad      | IL Tyrving         | Oslo/Bi       | 15.06.2017 |
| 2000m hinder                    | 6:39.42  | Sigrid Alvik           | IL Tyrving         | Oslo/Bi       | 29.05.2021 |
| 3000m hinder                    | 11:04.38 | Sigrid Alvik           | IL Tyrving         | Ravnanger     | 30.07.2021 |
| 3000m gang bane                 | 16:32.24 | Marianne Bjelke        | Asker Skiklubb     | Esjberg, DEN  | 02.09.2007 |
| 5000m gang bane                 | 29:52.1  | Marianne Bjelke        | Asker Skiklubb     | Strandebarm   | 08.06.2007 |
| 5km gang vei                    | 27:58    | Marianne Bjelke        | Asker Skiklubb     | Jüterbog, GER | 03.10.2007 |
| 10km veiløp                     | 40:47    | Line Røen              | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim      | 07.10.1984 |
| Høyde                           | 1.84     | Ellen Aasum            | Ski IL             | Oslo/Bi       | 16.06.1985 |
| Stav                            | 3.85     | Birgitte Kjuus         | Raumnes & Årnes IL | Göteborg, SWE | 30.06.2017 |

|          |       |                    |                |                  |            |
|----------|-------|--------------------|----------------|------------------|------------|
| Lengde   | 5.90  | Berit Tøien        | Hakadal IL     | Oslo/Bi          | 24.07.1962 |
| Tresteg  | 13.36 | Mia Haave          | IL Tyrving     | Malaga, ESP      | 09.05.2008 |
| Kule 4   | 14.61 | Camilla Rønning    | Nittedal IL    | Rieti, ITA       | 20.07.2013 |
| Diskos 1 | 52.48 | Elisabeth Rosvold  | Asker Skiklubb | Brandbu          | 03.06.2020 |
| Slegge 4 | 56.08 | Katja Vangsnes     | Oppegård IL    | Helsingborg, SWE | 10.07.2009 |
| Spyd 600 | 53.38 | Ingeborg Rønningen | Ski IL         | Ski              | 20.06.2012 |

|          |      |                                                      |        |                |               |
|----------|------|------------------------------------------------------|--------|----------------|---------------|
| 7-kamp E | 4919 | Caroline Fleischer                                   | Ski IL | Konavogur, ISL | 07-08.06.2014 |
|          |      | 15.35-1.0-1.74-8.19-26.91+0.3/5.61+2.1-28.31-2:13.66 |        |                |               |

|                                 |         |                                                                          |    |              |            |
|---------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|----|--------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                                                                          | 76 |              |            |
| Bestenoteringer utendørs jenter |         |                                                                          |    |              |            |
| 18 år                           |         |                                                                          |    |              |            |
| 4x100m E                        | 48.31   | IL Tyrving                                                               |    | Grimstad     | 31.05.2014 |
|                                 |         | Sofie Olsholt96-Hedda Hornes98-Ida Planke Berg96-Helene Rønningen98      |    |              |            |
| 4x200m                          | 1:46.1  | IL Tyrving                                                               |    | Nadderud     | 08.09.1986 |
|                                 |         | Tonje Berglund68-Inger C. Østensen71-Anette Robsahm70-Kamilla Brandt71   |    |              |            |
| 4x400m                          | 3:50.91 | Ullensaker/Kisa IL                                                       |    | Trondheim/St | 22.05.2016 |
|                                 |         | Vår Åsheim99-Emilie Hov Andreassen00-Birgitte Kjuus99-Caroline Høistad98 |    |              |            |
| 4x600m                          | 6:44.13 | IL Tyrving                                                               |    | Moss/Me      | 27.05.2001 |
|                                 |         | Ane Brochmann84-Siri Skaugvold83-Ida Landgraff86-Line Tveter83           |    |              |            |
| 3x800m                          | 6:47.4  | IL Tyrving                                                               |    | Bergen/Fa    | 19.08.1978 |
|                                 |         | Liv Reinhardt50-Anne Bucker Johannessen61-Gro Reinhardt60                |    |              |            |
| 4x800m                          | 9:06.81 | Lørenskog FIL                                                            |    | Hønefoss     | 08.06.1985 |
|                                 |         | Toril Hatling67-Nina Kalin67-Therese Clemetsen67-Ellen Skarpen67         |    |              |            |
| 1000m                           | 2:12.20 | Strømmen IF                                                              |    | Byrkjelo     | 16.08.2015 |
|                                 |         | Christine Gloppestad97-Helene Rønningen98-Mari Drabløs98-Mina Anglero97  |    |              |            |

|                                 |          |                       |                    |                |            |
|---------------------------------|----------|-----------------------|--------------------|----------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |          |                       | 77                 |                |            |
| Bestenoteringer utendørs jenter |          |                       |                    |                |            |
| 17 år                           |          |                       |                    |                |            |
| 60m E                           | 7.77     | Tine Teigene Dalen    | IL Tyrving         | Asker/Fø       | 02.06.2007 |
| 60m M                           | 7.5      | Sidsel Kjellås        | Strømmen IF        | Nadderud       | 22.06.1966 |
| 80m E                           | 10.99    | Malin Thoresen        | Romerike Friidrett | Ås             | 01.05.2017 |
| 80m M                           | 10.3     | Eva Paulsen           | Holstad IL         | Holstad        | 30.08.1969 |
| 100m E                          | 11.72    | Helene Rønningen      | IL Tyrving         | Lillestrøm     | 11.09.2015 |
| 200m E                          | 24.50    | Helene Rønningen      | IL Tyrving         | Byrkjelo       | 16.08.2015 |
| 300m E                          | 41.38    | Lise Margareth Jensen | Ski IL             | Oslo/La        | 11.05.1996 |
| 300m M                          | 40.4     | Wenche Schikora       | Fossum IF          | Oslo/La        | 02.10.1982 |
| 400m E                          | 55.89    | Mari Drabløs          | IL Tyrving         | Cali, COL      | 15.07.2015 |
| 600m                            | 1:33.42  | Ingeborg Løvnes       | Strømmen IF        | Oslo/Bi        | 19.05.2009 |
| 800m                            | 2:07.7   | Aud Sugar             | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 03.07.1975 |
| 1000m                           | 3:03.89  | Heidi Myrvold         | Ås IL              | Drammen/Ma     | 19.09.1992 |
| 1500m                           | 4:27.34  | Aurora Dybedokken     | IL Tyrving         | Lausanne, SUI  | 23.08.2012 |
| 2000m                           | 7:38.25  | Malin Eijsink         | Ås IL              | Ås             | 21.06.2010 |
| 3000m                           | 9:40.4   | Anne Jahren           | IL Tyrving         | Bodø/As        | 04.07.1980 |
| 5000m                           | 17:10.74 | Christine Næss        | Asker Skiklubb     | Sollentuna, SW | 29.06.2017 |
| 100m H 76.2 E                   | 13.60    | Christine Vukicevic   | Ski IL             | Göteborg, SWE  | 04.07.2004 |
| 200m H 76.2 E                   | 30.55    | Lea Trong Johansen    | IL Tyrving         | Nadderud       | 10.09.2019 |
| 200m H 76.2 M                   | 30.5     | Inger Brandt          | IL Tyrving         | Nadderud       | 18.09.1985 |
|                                 | 30.5     | Anette Robsahm        | IL Tyrving         | Nadderud       | 18.09.1987 |
| 300m H 76.2 E                   | 43.81    | Tine Teigene Dalen    | IL Tyrving         | Bjørkelangen   | 10.06.2007 |
| 400m H 76.2 E                   | 61.10    | Vår Åsheim            | Ullensaker/Kisa IL | Göteborg,SWE   | 01.07.2016 |
| 1500m hinder                    | 4:57.63  | Sigrid Alvik          | IL Tyrving         | Nittedal       | 23.08.2020 |
| 2000m hinder                    | 6:41.67  | Sigrid Alvik          | IL Tyrving         | Jessheim       | 29.08.2020 |
| 3000m gang bane                 | 16:23.0  | Marianne Bjelke       | Asker Skiklubb     | Fredrikstad/Li | 07.05.2006 |
| 5000m gang bane                 | 27:51.61 | Marianne Bjelke       | Asker Skiklubb     | Åbo, FIN       | 16.09.2006 |
| 5km gang vei                    | 28:00    | Marianne Bjelke       | Asker Skiklubb     | Bergen         | 09.06.2006 |

|               |       |                                                          |                    |                |               |
|---------------|-------|----------------------------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|
| 10km gang vei | 57.05 | Marianne Bjelke                                          | Asker Skiklubb     | Søfteland      | 26.03.2006    |
| 10km veiløp   | 44:50 | Ann Kristin Ullerud                                      | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 09.10.1983    |
| Høyde         | 1.78  | Ellen Aasum                                              | Ski IL             | Oslo/Bi        | 12.06.1984    |
| Høyde         | 1.78  | Hedvig Kallåk                                            | IL Tyrving         | Ravnanger      | 30.07.2021    |
| Stav          | 4.02  | Hedda Marie Hauge                                        | Ski IL             | Göteborg, SWE  | 30.06.2018    |
| Lengde        | 5.79  | Berit Tøien                                              | Hakadal IL         | Ålborg, DEN    | 02.07.1961    |
| Tresteg       | 12.98 | Mia Haave                                                | IL Tyrving         | Nadderud       | 16.06.2007    |
| Kule 3        | 16.16 | Camilla Rønning                                          | Nittedal IL        | Arna           | 26.05.2012    |
| Diskos 1      | 52.13 | Elisabeth Rosvold                                        | Asker Skiklubb     | Botnaryd       | 29.06.2019    |
| Slegge 3      | 56.01 | Tiril Lappegård                                          | Nittedal IL        | Oslo/St        | 16.08.2020    |
| Spyd 500      | 54.01 | Ellevine Skare                                           | Ski IL             | Jerusalem, ISR | 06.07.2022    |
| 7-kamp E      | 5277  | Camilla Rønning                                          | Nittedal IL        | Arna           | 26-27.05.2012 |
|               |       | 14.99+2.6-1.54-16.16(3)-26.15+0.1/5.41+2.0-45.31-2:37.52 |                    |                |               |

|                                 |         |                                                                           |    |              |            |
|---------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|----|--------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                                                                           | 78 |              |            |
| Bestenoteringer utendørs jenter |         |                                                                           |    |              |            |
| 17 år                           |         |                                                                           |    |              |            |
| 4x100m E                        | 50.39   | Asker Skiklubb                                                            |    | Stavanger/St | 09.09.2006 |
|                                 |         | Pernille Kloster91-Mathilde Pilskog90-Charlotte Aanonsen89-Line Kloster90 |    |              |            |
| 4x100m M                        | 49.6    | Strømmen IF                                                               |    | Haugesund    | 29.08.1965 |
|                                 |         | Ellen Trondsen50-Anne M. Street Nielsen49-Åse Jørstad48-Sidsel Kjellås49  |    |              |            |
| 4x200m                          | 1:49.2  | IL Tyrving                                                                |    | Oslo/Bi      | 10.01.1981 |
|                                 |         | Catherine Berg66-Sigrun Frilseth64-Berit Marstein65-Wenche Schikora65     |    |              |            |
| 4x400m                          | 4:06.3  | Ski IL                                                                    |    | Oslo/St      | 19.09.1976 |
|                                 |         | Hege Strand60-Kjersti Vogt63-Yngvill Myhre59-Elisabeth Olsen61            |    |              |            |
| 4x600m                          | 7:03.85 | IL Tyrving                                                                |    | Bjørkelangen | 09.09.1995 |
|                                 |         | Christina Pedersen79-Ida Tveter80-Miriam Weydahl78-Lisa Svarva80          |    |              |            |
| 3x800m                          | 6:44.5  | IL Tyrving                                                                |    | Trondheim/St | 10.09.1977 |
|                                 |         | Helle Hexeberg62-Lena Hestdal63-Gro Reinhardt60                           |    |              |            |
| 1000m                           | 2:19.03 | IL Tyrving                                                                |    | Jessheim     | 30.08.2020 |
|                                 |         | Hedvig Kallåk04-Kaja Carlsen-Brown04-Miranda Lausand03-Sigrid Alvik03     |    |              |            |

|                                        |         |                     |                    |               |            |
|----------------------------------------|---------|---------------------|--------------------|---------------|------------|
| <b>Akershus Friidrettskrets</b>        |         |                     |                    |               | <b>79</b>  |
| <b>Bestenoteringer utendørs jenter</b> |         |                     |                    |               |            |
| <b>16 år</b>                           |         |                     |                    |               |            |
| 60m E                                  | 7.93    | Sara Meling         | IL Tyrving         | Asker/Fø      | 20.05.2006 |
| 60m M                                  | 7.5     | Reidun Buer         | Minerva            | Oslo/Bi       | 05.09.1954 |
|                                        | 7.5     | Sidsel Kjellås      | Strømmen IF        | Strømmen      | 09.08.1965 |
| 80m M                                  | 9.9     | Sidsel Kjellås      | Strømmen IF        | Strømmen      | 09.08.1965 |
| 100m E                                 | 11.87   | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Nadderud      | 15.06.2014 |
| 200m E                                 | 24.55   | Linn Helene Bakke   | Ullensaker/Kisa IL | Esjberg, DEN  | 01.09.2007 |
| 300m E                                 | 41.34   | Signe Sævareid      | Asker Skiklubb     | Asker/Fø      | 10.09.2012 |
| 400m E                                 | 56.52   | Mari Drabløs        | IL Tyrving         | Göteborg, SWE | 28.06.2014 |
| 600m                                   | 1:36.5  | Siri Hemstad        | IL Tyrving         | Nesodden      | 23.08.1970 |
|                                        | 1:36.5  | Grete Kolstad       | Aurskog-Høland FIL | Grimstad      | 21.07.1974 |
| 800m                                   | 2:09.0  | Grete Kolstad       | Aurskog-Høland FIL | Oslo/Bi       | 26.09.1974 |
| 1000m                                  | 2:59.53 | Irene Johansen      | Sørum IL           | Oslo/Bi       | 24.05.2012 |
| 1500m                                  | 4:25.50 | Wilma Torbjørnsson  | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi       | 15.06.2023 |
| 2000m                                  | 7:16.10 | Vilde Martinsen     | Nittedal IL        | Nittedal      | 08.06.2019 |
| 3000m                                  | 9:39.57 | Wilma Torbjørnsson  | Ull/Kisa IL        | Sandnes       | 27.08.2023 |
| 5km veiløp                             | 16:14   | Wilma Thorbjørnsson | Ull/Kisa IL        | Jessheim      | 28.10.2023 |
| 10km veiløp                            | 33:54   | Wilma Thorbjørnsson | Ull/Kisa IL        | Hole          | 21.10.2023 |
| 80m H 76.2 E                           | 11.39   | Kine Aaltvedt       | Minerva            | Oslo/Bi       | 17.08.2007 |
| 80m H 76.2 M                           | 11.1    | Christine Skodvin   | Ski IL             | Bjørkelangen  | 31.05.2003 |
|                                        | 11.1    | Christina Vukicevic | Ski IL             | Bjørkelangen  | 31.05.2003 |
| 200m H 76.2 E                          | 30.11   | Cassandra Ø. Nilsen | Nittedal IL        | Oslo/La       | 14.05.2022 |
| 300m H 76.2 E                          | 43.64   | Tine Teigene Dalen  | IL Tyrving         | Byrkjelo      | 25.08.2006 |
| 1500m H 76.2                           | 4:56.44 | Sigrid Alvik        | IL Tyrving         | Göteborg, SWE | 28.06.2019 |
| 3000m gang bane                        | 17:39.0 | Marianne Bjelke     | Asker Skiklubb     | Odense, DEN   | 24.09.2005 |
| 5000m gang bane                        | 29:17.5 | Marianne Bjelke     | Asker Skiklubb     | Odense, DEN   | 24.09.2005 |
| 5km gang vei                           | 30:25   | Eva Hoel            | Haga IF            | Oslo          | 08.06.1952 |

|                                                       |       |                   |                |                |               |
|-------------------------------------------------------|-------|-------------------|----------------|----------------|---------------|
| 10km gang vei                                         | 67:30 | Eva Hoel          | Dikemark IF    | Haga           | 11.05.1952    |
| Høyde                                                 | 1.77  | Mia Haave         | IL Tyrving     | Lillehammer/Ss | 24.06.2006    |
| Stav                                                  | 3.75  | Hedda Marie Hauge | Ski IL         | Lillestrøm     | 28.05.2017    |
| Lengde                                                | 5.74  | Gunn Andersen     | Minerva        | Lillestrøm     | 13.09.1974    |
| Tresteg                                               | 12.72 | Mia Haave         | IL Tyrving     | Bergen/Fa      | 23.07.2006    |
| Kule 3                                                | 15.13 | Camilla Rønning   | Nittedal IL    | Trondheim/St   | 10.09.2011    |
| Diskos 1                                              | 46.95 | Elisabeth Rosvold | Asker Skiklubb | Györ, UNG      | 07.07.2018    |
| Slegge 3                                              | 52.55 | Elisabeth Rosvold | Asker Skiklubb | Overhalla      | 01.09.2018    |
| Spyd 500                                              | 51.55 | Ellevine Skare    | Ski IL         | Jessheim       | 08.08.2021    |
| 7-kamp E                                              | 4966  | Hedda Marie Hauge | Ski IL         | Kourtane,FI    | 10-11.06.2017 |
| 14.74+0.4-1.65-10.85-26.33-0.3/5.48+1.0-29.54-2:23.50 |       |                   |                |                |               |

|                                 |         |                                                                         |    |          |            |
|---------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|----|----------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                                                                         | 80 |          |            |
| Bestenoteringer utendørs jenter |         |                                                                         |    |          |            |
| 16 år forts.                    |         |                                                                         |    |          |            |
| 4x100m E                        | 49.32   | IL Tyrving                                                              |    | Grimstad | 01.06.2014 |
|                                 |         | Helene Rønningewn98-Marthe Røe98-Hedda Hornes98-Mari Drabløs98          |    |          |            |
| 4x200m                          | 1:50.4  | Strømmen IF                                                             |    | Oslo/Bi  | 10.06.1964 |
|                                 |         | Ellen Trondsen50-Anne Marie S. Nielsen49-Åse Jørstad48-Sidsel Kjellås49 |    |          |            |
| 3x800m                          | 7:16.93 | IL Tyrving                                                              |    | Asker/Fø | 12.06.2011 |
|                                 |         | Ingrid Muri96-Julie Apeland95-Aurora Selstad Dybedokken95               |    |          |            |
| 1000m                           | 2:18.37 | IL Tyrving                                                              |    | Nadderud | 18.06.2006 |
|                                 |         | Therese Bache91-Catharina Wahl91-Tine Teigene Dalen90-Marte Holter90    |    |          |            |

|                                 |          |                        |                    |                |            |
|---------------------------------|----------|------------------------|--------------------|----------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |          |                        | 81                 |                |            |
| Bestenoteringer utendørs jenter |          |                        |                    |                |            |
| 15 år                           |          |                        |                    |                |            |
| 60m E                           | 7.70     | Marte Jørgensen        | Strømmen IF        | Asker/Fø       | 31.05.2008 |
| 80m E                           | 10.23    | Miranda Lauvstad       | Nesøya IL          | Göteborg, SWE  | 30.06.2018 |
| 80m M                           | 10.2     | Anne-Lise Thoresen     | IL Tyrving         | Uppsala, SWE   | 03.08.1949 |
| 100m E                          | 12.03    | Helene Rønningen       | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss | 06.09.2013 |
| 200m E                          | 24.86    | Marte Jørgensen        | Strømmen IF        | Prestfoss      | 31.08.2008 |
| 300m E                          | 40.58    | Mari Drabløs           | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 19.09.2013 |
| 600m                            | 1:35.3   | Marianne Skorgan       | IL Tyrving         | Sandefjord/Bu  | 12.09.1971 |
| 800m                            | 2:12.1   | Marianne Skorgen       | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 03.08.1971 |
| 1000m                           | 3:02.70  | Line Stille            | Fet FIK            | Moss/Me        | 10.09.1986 |
| 1500m                           | 4:26.32  | Wilma Thorbjørnsson    | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 02.06.2022 |
| 2000m                           | 6:26.26  | Sigrid Alvik           | IL Tyrving         | Overhalla      | 02.09.2018 |
| 2000m gang                      | 12:49.50 | Marina Christiansen    | Nittedal IL        | Bergen/Fa      | 02.09.2017 |
| 80m H 76.2E                     | 11.53    | Christine Skodvin      | Ski IL             | Oslo/Bi        | 21.06.2002 |
| 200m H76.2E                     | 29.06    | Cassandra Nilsen       | Nittedal IL        | Tønsberg/Gr    | 08.06.2021 |
| 200mH 76.2M                     | 29.0     | Torill Untiedt Bjørgan | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi        | 09.10.1977 |
| 300m H76.2E                     | 43.55    | Susanne Amundsen       | Asker Skiklubb     | Jessheim       | 06.08.2022 |
| 1500m H76.2                     | 4:57.03  | Sigrid Alvik           | IL Tyrving         | Overhalla      | 31.08.2018 |
| 5km veiløp                      | 17:37    | Wilma Thorbjørnsson    | Ull/Kisa IL        | Jessheim       | 03.10.2022 |
| 10km veiløp                     | 36:25    | Wilma Thorbjørnsson    | Ull/Kisa IL        | Hole           | 23.10.2023 |
| Høyde                           | 1.76     | Mia Haave              | IL Tyrving         | Nadderud       | 20.09.2005 |
| Stav                            | 3.61     | Hedda Marie Hauge      | Ski IL             | Sandnes        | 02.09.2016 |
| Lengde                          | 5.59     | Frida Rimstad          | Ullensaker/Kisa IL | Rud            | 27.08.2022 |
| Tresteg                         | 12.95    | Mia Haave              | IL Tyrving         | Kristiansand   | 27.08.2005 |
| Kule 3                          | 14.12    | Hanna E.Hjeltnes       | Ullensaker/Kisa IL | Byrkjelo       | 03.05.2019 |
| Diskos 750                      | 48.76    | Elisabeth Rosvold      | Asker Skiklubb     | Bergen/Fa      | 01.09.2017 |

|                                                                 |         |                  |                |               |               |
|-----------------------------------------------------------------|---------|------------------|----------------|---------------|---------------|
| Slegge 3                                                        | 54.42   | Katja Vangsnes   | Oppegård IL    | Göteborg, SWE | 08.07.2006    |
| Spyd 500                                                        | 51.17   | Ellevine Skare   | Ski IL         | Asker/Fø      | 27.09.2020    |
| 7-kamp E                                                        | 4873    | Susanne Amundsen | Asker Skiklubb | Hamar         | 21-22.05.2023 |
| 12.39(+1.8)-1.45-11.92-26.23(-0.1)/5.39(+0.9)-35.88-2:18.64     |         |                  |                |               |               |
| 4x100m E                                                        | 49.76   | IL Tyrving       |                | Steinkjer/Gu  | 29.05.2005    |
| Marte Holter90-Mia Haave90-Sara Meling90-Tine Teigene Dalen90   |         |                  |                |               |               |
| 4x200m                                                          | 1:47.4  | IL Tyrving       |                | Nadderud      | 23.09.2005    |
| Sara Meling90-Marte Holter90-Tine Teigene Dalen90-Sara Meling90 |         |                  |                |               |               |
| 3x800m                                                          | 7:33.68 | Ski IL           |                | Asker/Fø      | 20.05.2006    |
| Martine Kongsten91-Mehrangiz Bijanpoor91-Nicoline K. Tømt91     |         |                  |                |               |               |
| 1000m                                                           | 2:20.34 | IL Tyrving       |                | Moss/Me       | 04.09.2005    |
| Mia Haave90-Sara Meling90-Tine Teigene Dalen90-Marte Holter90   |         |                  |                |               |               |

| Akershus Friidrettskrets        |         |                     | 82                 |                |            |
|---------------------------------|---------|---------------------|--------------------|----------------|------------|
| Bestenoteringer utendørs jenter |         |                     |                    |                |            |
| 14 år                           |         |                     |                    |                |            |
| 60m E                           | 7.74    | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Nadderud       | 16.06.2012 |
| 60m M                           | 7.6     | Marte Jørgensen     | Strømmen IF        | Oslo/Bi        | 11.09.2007 |
| 80m E                           | 10.59   | Siri Kristoffersen  | Minerva            | Kil, SWE       | 15.08.1992 |
| 80m M                           | 10.5    | Eva Paulsen         | Holstad IL         | Nesodden       | 09.10.1966 |
| 100m E                          | 12.34   | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss | 24.06.2012 |
| 200m E                          | 25.45   | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss | 21.06.2012 |
| 300m E                          | 41.57   | Ingeborg Løvnes     | Strømmen IF        | Kil, SWE       | 13.08.2006 |
| 600m                            | 1:38.1  | Marianne Skorgan    | IL Tyrving         | Nesodden       | 23.08.1970 |
| 800m                            | 2:14.2  | Anette Johnsen      | Asker Skiklubb     | Nadderud       | 20.06.1986 |
| 1500m                           | 4:39.28 | Wilma Torbjörnsson  | Ullensaker/Kisa IL | Nadderud       | 17.09.2021 |
| 2000m                           | 6:42.35 | Marthe Hjelmeset    | Nittedal IL        | Bergen/Fa      | 11.05.2018 |
| 1000m gang                      | 5:04.88 | Amalie Nitteberg    | Nesodden IF        | Rjukan         | 05.09.2020 |
| 60m H 76.2E                     | 9.22    | Cassandra Nilsen    | Nittedal IL        | Oslo/St        | 15.08.2020 |
| 60m H 76.2M                     | 8.9     | Nina Helen Halle    | IL Tyrving         | Larvik/Lo      | 28.08.1988 |
| 200m H 76.2 E                   | 29.47   | Cassandra Nilsen    | Nittedal IL        | Oslo/St        | 12.09.2020 |
| 300m H 76.2 E                   | 50.00   | Birgitte Kjuus      | Raumnes & Årnes IL | Lillestrøm     | 02.05.2013 |
| 1500m H 76.2                    | 5:10.75 | Marthe Hjelmeset    | Nittedal IL        | Nittedal       | 05.06.2018 |
| 5km veiløp                      | 17:30   | Wilma Thorbjørnsson | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 02.10.2021 |
| 10km veiløp                     | 36:47   | Wilma Thorbjørnsson | Ullensaker/Kisa IL | Hole           | 16.10.2023 |
| Høyde                           | 1.68    | Kristin Urnes       | Ullensaker/Kisa IL | Grimstad       | 09.07.1989 |
|                                 | 1.68    | Line Kloster        | Asker Skiklubb     | Nadderud       | 05.09.2004 |
|                                 | 1.68    | Hedvig Kallåk       | IL Tyrving         | Oslo/St        | 19.08.2018 |
| Stav                            | 2.75    | Birgitte Kjuus      | Raumnes & Årnes IL | Larvik/Lo      | 24.07.2013 |
| Lengde planke                   | 5.57    | Tonje Ørving        | Minerva            | Lillehammer/Ss | 22.06.1996 |

|                                                                                 |         |                   |                    |               |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|--------------------|---------------|---------------|
| Tresteg planke                                                                  | 11.53   | Mia Haave         | IL Tyrving         | Göteborg, SWE | 02.07.2004    |
| Kule 3                                                                          | 13.03   | Camilla Rønning   | Nittedal IL        | Nadderud      | 12.06.2009    |
| Diskos 750                                                                      | 45.10   | Elisabeth Rosvold | Asker Skiklubb     | Heggedal/Ka   | 25.08.2016    |
| Slegge 3                                                                        | 48.74   | Elina Kjølberg    | Romerike Friidrett | Göteborg;SWE  | 29.06.2019    |
| Spyd 400                                                                        | 50.08   | Vibeke Engen      | Oppegård IL        | Ski           | 01.10.2016    |
| Liten ball 150                                                                  | 70.25   | Henriette Slåttum | Strømmen IF        | Lillestrøm    | 22.09.2003    |
| 6-kamp E                                                                        | 5696    | Susanne Amundsen  | Asker Skiklubb     | Oslo/Sp       | 03-04.09.2021 |
| 8.64+1.0-5.10+0.0-10.36/9.99+0.8-1.51-1:42.10                                   |         |                   |                    |               |               |
| 4x60m E                                                                         | 31.20   | IL Tyrving        |                    | Nadderud      | 16.06.2018    |
| Hedvig Kallåk04-Annika Grenan04-Mille Baastad Berg04-Filippa Fadnes05           |         |                   |                    |               |               |
| 4x100m E                                                                        | 51.81   | Minerva           |                    | Jessheim      | 02.09.1992    |
| Victoria Eriksen79-Nina Johannessen78-Weronica Rundqvist78-Siri Kristoffersen78 |         |                   |                    |               |               |
| 4x100m M                                                                        | 51.4    | IL Tyrving        |                    | Nadderud      | 22.05.1985    |
| Kamilla Brandt71-Camilla Lohne71-Elin Holthe71-Inger-Cecilie Østensen71         |         |                   |                    |               |               |
| 3x600m                                                                          | 5:17.71 | IL Tyrving        |                    | Asker/Fø      | 06.06.2010    |
| Ingrid Muri96-Anne-Marit Moe Aarø96-Ingvild Drabløs96                           |         |                   |                    |               |               |
| 3x800m                                                                          | 7:15.0  | Asker Skiklubb    |                    | Oslo/Bi       | 05.06.1986    |
| Helene Tveter73-Christine Engh72-Anette Johnsen72                               |         |                   |                    |               |               |

|                                 |         |                        |                    |                |               |
|---------------------------------|---------|------------------------|--------------------|----------------|---------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                        | 83                 |                |               |
| Bestenoteringer utendørs jenter |         |                        |                    |                |               |
| 13 år                           |         |                        |                    |                |               |
| 60m E                           | 7.96    | Marte Jørgensen        | Strømmen IF        | Nadderud       | 17.06.2006    |
| 80m E                           | 10.25   | Marte Jørgensen        | Strømmen IF        | Göteborg, SWE  | 08.07.2006    |
| 100m E                          | 12.54   | Marte Jørgensen        | Strømmen IF        | Oslo/Bi        | 26.09.2006    |
| 200m E                          | 26.03   | Marte Jørgensen        | Strømmen IF        | Nadderud       | 09.09.2006    |
| 300m E                          | 41.51   | Marte Jørgensen        | Strømmen IF        | Göteborg, SWE  | 07.07.2006    |
| 600m                            | 1:36.42 | Ingeborg Løvnes        | Minerva            | Oslo/Bi        | 28.08.2005    |
| 1500m                           | 4:42.94 | Julie Hammer           | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 17.09.2017    |
| 1000m gang                      | 5:09.04 | Amalie Nitteberg       | Nesodden IF        | Nadderud       | 16.06.2019    |
| 5km veiløp                      | 18:38   | Julie Hammer           | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim       | 02.09.2017    |
| 60m H 76 E                      | 9.43    | Cassandra Nilsen       | Nittedal IL        | Oslo/St        | 13.09.2019    |
| 200m H 68                       | 29.71   | Ingeborg Løvnes        | Minerva            | Nadderud       | 11.09.2005    |
|                                 | 29.71   | Cassandra Nilsen       | Nittedal IL        | Nadderud       | 15.06.2019    |
| Høyde                           | 1.68    | Hanna Rimstad          | Ull/Kisa IL        | Arvika         | 23.07.2023    |
| Stav                            | 3.00    | Hanna Rimstad          | Ull/Kisa IL        | Rjukan         | 02.09.2023    |
| Lengde sone                     | 5.48    | Astrid Cederkvist      | Aurskog-Høland FIL | Oslo/Bi        | 17.08.2007    |
| Tresteg sone                    | 11.12   | Frida Rimstad          | Raumnes & ÅrnesIL  | Rjukan         | 06.09.2020    |
| Kule 2                          | 13.78   | Vibeke Engen           | Oppegård IL        | Nadderud       | 16.06.2018    |
| Diskos 600                      | 40.78   | Susanne T. Amundsen    | Asker Skiklubb     | Spikkestad     | 27.06.2020    |
| Slegge 2                        | 48.69   | Elisabeth Thon Rosvold | Asker Skiklubb     | Heggedal/Ka    | 12.12.2015    |
| Spyd 400                        | 49.84   | Vibeke Engen           | Oppegård IL        | Helsingborg, S | 12.07.2015    |
| Liten ball 150                  | 74.30   | Trine Solberg          | Ski IL             | Hobøl          | 28.08.1979    |
| 6-kamp E                        | 5776    | Cassandra Nilsen       | Nittedal IL        | Oslo/Be        | 06-07.09.2019 |

|          |         |                                                                              |  |          |            |
|----------|---------|------------------------------------------------------------------------------|--|----------|------------|
|          |         | 8.47-0.1-5.26+0.1-12.42/9.61-0.0-1.34-1:52.55                                |  |          |            |
| 4x60m E  | 32.26   | Ullensaker/Kisa IL                                                           |  | Nadderud | 12.06.2004 |
|          |         | Christine Nerhagen91-Tonje Oliversen91-Charlotte Oliversen91-Linn H. Bakke91 |  |          |            |
| 4x100m M | 54.0    | IL Tyrving                                                                   |  | Oslo/Bi  | 22.05.1981 |
|          |         | Line Dybing69-Anne Mette Tandberg68-Tonje Berglund68-Ellen Krosby68          |  |          |            |
| 3x600m   | 5:28.76 | IL Tyrving                                                                   |  | Asker/Fø | 02.06.2007 |
|          |         | Kristin Skolt94-Else Loge94-Nora Sundby94                                    |  |          |            |

|                                 |         |                    |                    |                    |            |
|---------------------------------|---------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                    | 84                 |                    |            |
| Bestenoteringer utendørs jenter |         |                    |                    |                    |            |
| 12 år                           |         |                    |                    |                    |            |
| 60m E                           | 7.98    | Helene Rønningen   | IL Tyrving         | Nadderud           | 12.06.2010 |
| 80m E                           | 10.58   | Marte Jørgensen    | Strømmen IF        | Göteborg, SWE      | 02.07.2005 |
| 200m E                          | 26.79   | Marte Jørgensen    | Strømmen IF        | Göteborg, SWE      | 03.07.2005 |
| 600m                            | 1:40.86 | Ingeborg Løvnes    | Minerva            | Nadderud           | 18.06.2004 |
| 1500m                           | 5:05.77 | Marita Bjerkestuen | Nannestad IL       | Lillehammer/Ss     | 28.06.1988 |
| 1000m gang                      | 5:48.69 | Solveig Elger Wiik | IL Tyrving         | Nadderud           | 12.06.2016 |
| 60m H 76 E                      | 10.14   | Cassandra Nilsen   | Nittedal IL        | Nittedal           | 16.09.2018 |
| 60m H 76 M                      | 9.9     | Nina Helen Halle   | IL Tyrving         | Larvik/Lo          | 30.08.1986 |
| 200m H 68                       | 31.96   | Ingeborg Løvnes    | Minerva            | Oslo/La            | 23.09.2004 |
| 5km veiløp                      | 21:25   | Hermine Torgersen  | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim           | 01.10.2022 |
| Høyde                           | 1.60    | Mari Steen Myrvang | Ullensaker/Kisa IL | Nittedal           | 16.09.2018 |
| Stav                            | 2.46    | Sara Guttormsen    | Ski IL             | Woodland, CAL, USA | 16.12.2017 |
| Lengde satssone                 | 4.95    | Victoria Eriksen   | Minerva            | Bjørkelangen       | 14.09.1991 |
| Tresteg satssone                | 10.26   | Susanne Amundsen   | Asker Skiklubb     | Oslo/St            | 13.09.2019 |
| Kule 2                          | 12.73   | Marte Jørgensen    | Strømmen IF        | Oslo/Bi            | 28.08.2005 |
| Diskos 600                      | 33.72   | Susanne Amundsen   | Asker Skiklubb     | Spikkestad         | 15.06.2019 |
| Slegge 2                        | 44.11   | Elina Kjølberg     | Romerike Friidrett | Heggedal/Ka        | 31.08.2017 |
| Spyd 400                        | 43.14   | Vibeke Engen       | Oppegård IL        | Göteborg, SWE      | 28.06.2014 |
| Slengball 1                     | 37.02   | Charlotte Aanonsen | Asker Skiklubb     | Asker/Fø           | 17.09.2001 |
| Liten ball 150                  | 64.04   | Trine Solberg      | Oppegård IL        | Sofiemyr           | 06.06.1978 |
| 4-kamp M                        | 3768    | Siri Kristoffersen | IL Tyrving         | Nadderud           | 19.08.1990 |

|         |        |                                                                          |  |          |            |
|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------|--|----------|------------|
|         |        | 8.2-4.65-10.74-2:49.6                                                    |  |          |            |
| 4x60m E | 33.60  | Ski IL                                                                   |  | Nadderud | 20.09.2003 |
|         |        | Marte W. Engen91-Silje Skodvin91-Pernille Kvernaas91-Isabelle Berntsen91 |  |          |            |
| 3x600m  | 5:36.9 | IL Tyrving                                                               |  | Ski      | 15.10.2005 |
|         |        | Johanna Gateman93-Maiken Skoie Brustad93-Ingeborg Røe93                  |  |          |            |
| 3x800m  | 7:41.5 | IL Tyrving                                                               |  | Oslo/Bi  | 03.06.1983 |
|         |        | Kristin Krogstad71-Inger-Cecilie Østensen71-Tone Merete Hoel71           |  |          |            |

|                                 |         |                    |                    |               |            |
|---------------------------------|---------|--------------------|--------------------|---------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets        |         |                    | 85                 |               |            |
| Bestenoteringer utendørs jenter |         |                    |                    |               |            |
| 11 år                           |         |                    |                    |               |            |
| 40m E                           | 6.78    | Randi Oord         | Oppegård IL        | Sofiemyr      | 05.09.1990 |
| 40m M                           | 6.2     | Henriette Herzeth  | Hakadal IL         | Hakadal       | 19.05.1984 |
|                                 | 6.2     | Siri Kristoffersen | IL Tyrving         | Jessheim      | 30.05.1989 |
| 60m E                           | 8.45    | Marte Jørgensen    | Strømmen IF        | Göteborg, SWE | 03.07.2004 |
| 60m M                           | 8.3     | Siri Kristoffersen | IL Tyrving         | Bjørkelangen  | 09.09.1989 |
|                                 | 8.3     | Mari Gundersen     | Strømmen IF        | Oslo/Bi       | 25.05.1993 |
| 80m E                           | 11.00   | Marte Jørgensen    | Strømmen IF        | Oslo/La       | 23.09.2004 |
| 200m E                          | 28.18   | Marte Jørgensen    | Strømmen IF        | Nadderud      | 13.06.2004 |
| 600m                            | 1:46.89 | Ingeborg Løvnes    | Minerva            | Asker/Fø      | 24.08.2003 |
| 1000m gang                      | 6:05.55 | Amalie Nitteberg   | Nesodden IF        | Nadderud      | 18.06.2017 |
| 5km veiløp                      | 22:46   | Hermine Torgersen  | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim      | 02.10.2021 |
| 10km veiløp                     | 40:22   | Vienna Seljevold   | IL Tyrving         | Hole          | 2.10.2023  |
| 60m H 68 E                      | 10.40   | Silje Skodvin      | Ski IL             | Oslo/Bi       | 26.09.2002 |
| 200m H 68 M                     | 34.43   | Mari Drabløs       | IL Tyrving         | Oslo/Bi       | 21.09.2009 |
| Høyde                           | 1.47    | Lina Svarlien      | IL Tyrving         | Oslo/St       | 14.09.2019 |
| Stav                            | 2.10    | Sara Guttormsen    | Ski IL             | Ski           | 30.08.2016 |
| Lengde satssone                 | 4.68    | Cathrine Berget    | Kolbotn IL         | Oslo/Bi       | 08.09.1985 |
| Tresteg satssone                | 9.02    | Ebba Reimers       | IL Tyrving         | Oslo/La       | 06.10.2009 |
| Kule 2                          | 10.57   | Vibeke Engen       | Oppegård IL        | Ski           | 10.08.2013 |
| Diskos 600                      | 31.86   | Vibeke Engen       | Oppegård IL        | Lillestrøm    | 19.08.2013 |
| Slegge 2                        | 35.90   | Elina Kjølberg     | Romerike Friidrett | Nadderud      | 05.09.2016 |

|                                                                    |         |                |                    |                |            |
|--------------------------------------------------------------------|---------|----------------|--------------------|----------------|------------|
| Spyd 400                                                           | 36.23   | Vibeke Engen   | Oppegård IL        | Lillehammer/Ss | 21.06.2013 |
| Slengball 1                                                        | 33.07   | Vibeke Engen   | Oppegård IL        | Aremark        | 13.10.2013 |
| Liten ball 150                                                     | 50.00   | Cathrine Krogh | Siggerud IL        | Nesodden       | 22.08.1985 |
| 4-kamp E                                                           | 3752    | Hanna Rimstad  | Raumnes & Årnes IL | Oslo/Sp        | 03.09.2021 |
| 9.54-0.5-4.11+0.8-8.95-1:53.90                                     |         |                |                    |                |            |
| 4x60m E                                                            | 35.34   | IL Tyrving     |                    | Nadderud       | 21.06.1997 |
| Ingeborg A. Olsen86-Malin Persson86-Camilla Devor86-Kine Reegård86 |         |                |                    |                |            |
| 3x600m                                                             | 6:30.21 | IL Tyrving     |                    | Asker/Fø       | 28.05.2005 |
| Kristin Skolt94-Kristine Fausa94-Amalie Iuel94                     |         |                |                    |                |            |
| 3x800m                                                             | 8:47.54 | Minerva        |                    | Asker/Fø       | 23.08.2003 |
| Ida Elise Høgstad92-Ragnhild Hafskjær92-Ingeborg Løvnes92          |         |                |                    |                |            |

|                                  |         |                                        |                    |                  |                  |
|----------------------------------|---------|----------------------------------------|--------------------|------------------|------------------|
| Akershus Friidrettskrets         |         |                                        | 86                 |                  |                  |
| Bestenoteringer innendørs gutter |         |                                        |                    |                  |                  |
| 19 år                            |         |                                        |                    |                  |                  |
| 60m E                            | 6.90    | Jonas Halonen                          | IL Tyrving         | Rud              | 08.03.2014       |
| 100m E                           | 11.20   | Mehdi Ettihadulhagh                    | Lørenskog FIL      | Drammen          | 08.01.2011       |
| 200m E                           | 21.94   | Jonathan Bjerkaas                      | IL Tyrving         | Steinkjer        | 11.03.2018       |
| 400m E                           | 48.35   | Andreas Roth                           | Ullensaker/Kisa IL | Sandnes          | 09.03.2012       |
| 600m                             | 1:20.21 | Thomas Roth                            | Ullensaker/Kisa IL | Stange           | 20.03.2010       |
| 800m                             | 1:49.85 | Thomas Roth                            | Ullensaker/Kisa IL | Stockholm, SWE   | 10.02.2010       |
| 1500m                            | 3:54.92 | Vegard Gjelsvik                        | Ullensaker/Kisa IL | Trondheim/Ra     | 12.02.2011       |
| 3000m                            | 8:22.8  | John Halvorsen                         | Minerva            | Ottawa, CAN      | 23.02.1985       |
| 60m H 100 E                      | 7.89    | Vladimir Vukicevic                     | Ski IL             | Drammen          | 08.09.2010       |
| Høyde                            | 2.17    | Bjørn Olsson                           | Asker Skiklubb     | Stange           | 30.01.1994       |
| Høyde uten tilløp                | 1.68    | Morten Haave                           | IL Tyrving         | Sandvika/Ka      | 14.12.2005       |
| Stav                             | 5.50    | Sondre Guttormsen                      | Ski IL             | Rud              | 27.12.2018       |
| Lengde                           | 7.12    | Karsten Philip Ekren                   | Asker & Bærum      | Askim            | 10.02.1991       |
| Lengde uten tilløp               | 3.21    | Eivind Svendsen                        | IF Grane           | Asker/Riis skole | 28.03.1929       |
|                                  | 3.21    | Knut Henriksen                         | IL Tyrving         | Oslo/B           | 29.03.1966       |
|                                  | 3.21    | Morten Haave                           | IL Tyrving         | Stange           | 13.02.2005       |
| Tresteg                          | 13.86   | Simen Gimnes                           | IL Tyrving         | Steinkjer        | 04.03.2022       |
| Kule 6                           | 16.06   | Thor Olav Rosvold                      | Asker Skiklubb     | Rud              | 20.02.2015       |
| 7-kamp E                         | 4526    | Sigurd Nilsen Ribu                     | IL Tyrving         | Stange           | 28.02-01.03.1998 |
|                                  |         | 7.51-6.06-12.68-1.83/9.03-2.70-3:02.42 |                    |                  |                  |

|                                  |         |                        |                    |               |               |
|----------------------------------|---------|------------------------|--------------------|---------------|---------------|
| Akershus Friidrettskrets         |         |                        | 87                 |               |               |
| Bestenoteringer innendørs gutter |         |                        |                    |               |               |
| 18 år                            |         |                        |                    |               |               |
| 60m E                            | 6.91    | Philip Bjørnå Berntsen | Ski IL             | Bergen/Hø     | 03.02.2007    |
| 100m E                           | 10.94   | Philip Bjørnå Berntsen | Ski IL             | Drammen       | 20.01.2007    |
| 200m E                           | 22.09   | Jonathan Grønaas       | IL Tyrving         | Rud           | 05.03.2017    |
| 300m E                           | 36.01   | Sebastian Plows        | Nittedal IL        | Hvam          | 26.01.2019    |
| 400m E                           | 50.00   | Syver Røinaas          | IL Tyrving         | Stange        | 03.03.2017    |
| 600m                             | 1:18.06 | Markus Einan           | Ullensaker/Kisa IL | Rud           | 05.12.2015    |
| 800m                             | 1:51.90 | Ole Jacob Solbu        | Ås IL              | Rud           | 20.02.2021    |
| 1000m                            | 2:24.13 | Ole Jacob Solbu        | Ås IL              | Rud           | 13.02.2021    |
| 1500m                            | 3:47.53 | Andreas F. Halvorsen   | Ullensaker/Kisa IL | Rud           | 04.02.2023    |
| 3000m                            | 8:26.02 | Andreas F. Halvorsen   | Ullensaker/Kisa IL | Hvam          | 02.12.2023    |
| 60m H 100 E                      | 8.02    | Vladimir Vukicevic     | Ski IL             | Florø         | 21.02.2009    |
| Høyde                            | 2.08    | Bjørn Olsson           | Asker Skiklubb     | Stange        | 30.01.1993    |
| Høyde uten tilløp                | 1.64    | Jens Werenskiold       | IL Tyrving         | Oslo/Tu       | 28.02.1959    |
| Stav                             | 5.24    | Sondre Guttormsen      | Ski IL             | Göteborg, SWE | 29.07.2017    |
| Lengde                           | 7.12    | Karsten Philip Ekren   | Asker Skiklubb     | Askim         | 11.02.1990    |
| Lengde uten tilløp               | 3.19    | Reidar Gjerde          | Fet FIK            | Skjetten/St   | 13.03.1971    |
| Tresteg                          | 13.78   | Sigmund Le Fjeld       | IL Tyrving         | Karlstad      | 28.01.2023    |
| Kule 6                           | 14.91   | Thor Olav Rosvold      | Asker Skiklubb     | Rud           | 08.03.2014    |
| Diskos 1.75                      | 55.44   | Thor Olav Rosvold      | Asker Skiklubb     | Växjö, SWE    | 22.03.2014    |
| 7-kamp E                         | 5341    | Tom Erik Olsen         | Ullensaker/Kisa IL | Drammen       | 22-23.02.1992 |

|        |         |                                                                    |  |           |            |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------|--|-----------|------------|
|        |         | 7.17-13.97-6.73-4.50/8.38-1.91-2:29.45                             |  |           |            |
| 4x200m | 1:38.65 | Asker Skiklubb                                                     |  | Steinkjer | 06.03.2022 |
|        |         | William Johansen06-August Johansen04-Lukas Øiseth04-Vilmer Beyer05 |  |           |            |

|                                  |         |                                                                             |                    |               |               |
|----------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|---------------|
| Akershus Friidrettskrets         |         |                                                                             | 88                 |               |               |
| Bestenoteringer innendørs gutter |         |                                                                             |                    |               |               |
| 17 år                            |         |                                                                             |                    |               |               |
| 60m E                            | 6.86    | Philip Bjørnå Berntsen                                                      | Ski IL             | Drammen       | 11.02.2006    |
| 100m E                           | 11.29   | Simen Nordheim Berg                                                         | Romerike Friidrett | Drammen       | 05.01.2020    |
| 200m E                           | 22.25   | Kristian Drabløs                                                            | IL Tryving         | Rud           | 13.02.2022    |
| 400m E                           | 51.17   | Syver Røinaas                                                               | IL Tyrving         | Rud           | 13.02.2016    |
| 600m                             | 1:22.23 | Haavard Lien                                                                | Ullensaker/Kisa IL | Stange        | 16.03.2013    |
| 800m                             | 1:53.34 | Andreas Halvorsen                                                           | Ullensaker/Kisa IL | Steinkjer     | 05.03.2022    |
| 1500m                            | 3:49.93 | Andreas Halvorsen                                                           | Ullensaker/Kisa IL | Steinkjer     | 04.03.2022    |
| 3000m                            | 8:11.97 | Andreas Halvorsen                                                           | Ullensaker/Kisa IL | Hvam          | 12.03.2022    |
| 60m H 91.4 E                     | 8.00    | Marcus Theodor Moen                                                         | Ullensaker/Kisa IL | Steinkjer     | 26.02.2016    |
| Høyde                            | 2.00    | Bjørn Olsson                                                                | Asker Skiklubb     | Oslo/Ek       | 11.01.1992    |
| Høyde uten tilløp                | 1.68    | Arvid Dahm                                                                  | Fossum IF          | Nittedal/Bj   | 22.03.1969    |
| Stav                             | 5.20    | Sondre Guttormsen                                                           | Ski IL             | Rud           | 25.08.2016    |
| Lengde                           | 7.07    | Tom Erik Olsen                                                              | Kløfta IL          | Askim         | 10.02.1991    |
| Lengde uten tilløp               | 3.18    | Reidar Gjerde                                                               | Strømmen IF        | Strømmen/Sa   | 20.02.1970    |
| Tresteg                          | 13.24   | Trond Stenersen                                                             | Minerva            | Lillestrøm/Pl | 18.03.1972    |
| Kule 5                           | 16.92   | Thor Olav Rosvold                                                           | Asker Skiklubb     | Steinkjer     | 10.03.2013    |
| 7-kamp E                         | 4997    | Tom Erik Olsen                                                              | Kløfta IL          | Drammen       | 23-24.02.1991 |
|                                  |         | 7.39-6.73-13.12-1.89/8.68-4.20-3:03.86                                      |                    |               |               |
| 4x200m                           | 1:33.34 | IL Tyrving                                                                  |                    | Steinkjer     | 05.03.2022    |
|                                  |         | Christian Wright06-Jonathan H-Ødegaard05-Markus Le Fjeld07-Sigumnd Fjeld 05 |                    |               |               |

|                                  |          |                          |                    |                    |            |
|----------------------------------|----------|--------------------------|--------------------|--------------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets         |          |                          | 89                 |                    |            |
| Bestenoteringer innendørs gutter |          |                          |                    |                    |            |
| 16 år                            |          |                          |                    |                    |            |
| 60m E                            | 6.98     | Philip Bjørnå Berntsen   | Ski IL             | Lillehammer/<br>Hå | 26.12.2005 |
| 100m E                           | 11.46    | Philip Bjørnå Berntsen   | Ski IL             | Drammen            | 22.01.2005 |
| 200m E                           | 22.71    | Christian Wright         | IL Tyrving         | Steinkjer          | 06.03.2022 |
| 300m E                           | 38.00    | Sigurd Clementsen        | IL Tyrving         | Hvam               | 26.01.2019 |
| 400m E                           | 51.52    | Sondre Lehmann           | Lørenskog FIL      | Rud                | 11.02.2023 |
| 600m                             | 1:22.43  | Sondre Lehmann           | Lørenskog FIL      | Hvam               | 04.02.2023 |
| 800m                             | 1:57.01  | Haavard Hornes Lien      | IL Tyrving         | Trondheim/Ra       | 14.12.2012 |
| 1500m                            | 4:05.42  | Kristian Børve           | Ullensaker/Kisa IL | Steinkjer          | 04.03.2022 |
| 3000m                            | 9:17.53  | Sondre Martinsen         | Nesodden IF        | Rud                | 09.02.2019 |
| 3000m gang                       | 14:37.53 | Kristoffer Randell       | Drøbak-Frogn IL    | Steinkjer          | 22.01.2023 |
| 60m H 91.4 E                     | 8.26     | Mariusz Musial           | Minerva            | Askim              | 05.02.1994 |
| 60m H 91.4 M                     | 8.2      | Mariusz Musial           | Minerva            | Askim              | 05.02.1994 |
| Høyde                            | 1.90     | Haakon Lilleng<br>Asmyhr | Aurskog-Høland FIL | Askim              | 18.01.1998 |
| Høyde uten tilløp                | 1.67     | Arvid Dahm               | Fossum IF          | Oslo/Be            | 22.03.1968 |
| Stav                             | 4.35     | Sondre Guttormsen        | Ski IL             | Rud                | 05.12.2015 |
|                                  | 4.35     | Johannes Strømhaug       | IL Tyrving         | Armory, NY         | 18.02.2016 |
| Lengde                           | 6.65     | Tom Erik Olsen           | Kløfta IL          | Askim              | 11.02.1990 |
| Lengde uten<br>tilløp            | 3.11     | Ola Nerhagen             | Ullensaker/Kisa IL | Dokka              | 08.03.1987 |

|                                                                       |         |                |                |         |               |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------------|----------------|---------|---------------|
| Tresteg                                                               | 12.92   | Araron Philip  | IL Tyrving     | Rud     | 06.02.2016    |
| Kule 5                                                                | 15.21   | Sondre Jahren  | Asker Skiklubb | Rud     | 08.03.2020    |
| 7-kamp E                                                              | 4546    | Tom Erik Olsen | Kløfta IL      | Drammen | 24-25.02.1990 |
| 7.46-3.94-15.06-6.33/9.04-1.80-2:23.99                                |         |                |                |         |               |
| 4x200m                                                                | 1:37.33 | IL Tyrving     |                | Rud     | 08.03.2020    |
| Sondre A.Vik04-Sigmund Le Fjeld05-Hampus Åstrand04-Kristian Drabløs05 |         |                |                |         |               |

| Akershus Friidrettskrets         |         |                          | 90                 |               |            |
|----------------------------------|---------|--------------------------|--------------------|---------------|------------|
| Bestenoteringer innendørs gutter |         |                          |                    |               |            |
| 15 år                            |         |                          |                    |               |            |
| 60m E                            | 7.17    | Benjamin Opuama          | Ski IL             | Rud           | 25.11.2023 |
| 100m E                           | 11.70   | Philip Bjørnå Berntsen   | Ski IL             | Drammen       | 08.02.2004 |
| 100m M                           | 11.4    | Ole Christian Strømberg  | Ski IL             | Drammen       | 28.11.1987 |
| 200m E                           | 22.55   | Benjamin Opuama          | Ski IL             | Rud           | 25.11.2023 |
| 600m                             | 1:26.95 | Mathias Engevik          | Nittedal IL        | Oslo/Ek       | 03.12.2011 |
| 800m                             | 2:02.91 | Fredrik Naalsund         | Ski IL             | Oslo/Ek       | 16.01.1993 |
| 1000m                            | 2:40.35 | Jonas Legernes           | IL Tyrving         | Karlstad, SWE | 18.02.2006 |
| 1500m                            | 4:05.59 | Sondre Strande Omland    | Ullensaker/Kisa IL | Steinkjer     | 04.03.2022 |
| 1500m gang                       | 6:41.73 | Kristoffer Randell       | Drøbak-Frogn IL    | Ulsteinvik    | 03.03.2023 |
| 60m H 84 E                       | 8.49    | Markus Le Fjeld          | IL Tyrving         | Rud           | 13.02.2022 |
| 60m H 91.4 E                     | 8.49    | Mariusz Musial           | Minerva            | Oslo/Ek       | 15.01.1994 |
| 60m H 91.4 M                     | 8.3     | Mariusz Musial           | Minerva            | Lillestrøm    | 27.03.1993 |
| Høyde                            | 1.85    | Haakon Lilleng<br>Asmyhr | Aurskog-Høland FIL | Askim         | 09.02.1997 |
| Høyde                            | 1.84    | Even Ragnhildsbakken     | Ullensaker/Kisa IL | Rud           | 25.11.2023 |
| Høyde uten tilløp                | 1.58    | Arvid Dahm               | Fossum IF          | Sandvika/Ei   | 12.12.1967 |
| Stav                             | 4.12    | Simen Guttormsen         | Ski IL             | Rud           | 29.12.2016 |
| Lengde                           | 6.41    | Tom Erik Olsen           | Kløfta IL          | Drammen       | 27.11.1989 |

|                    |       |                                      |            |          |               |
|--------------------|-------|--------------------------------------|------------|----------|---------------|
| Lengde uten tilløp | 3.07  | Tron Kittelsen                       | IL Tyrving | Høvik/Sk | 21.04.1969    |
|                    | 3.07  | Markus Le Fjeld                      | IL Tyrving | Ås       | 06.11.2022    |
| Tresteg            | 12.83 | Sigmund Le Fjeld                     | IL Tyrving | Rud      | 06.03.2020    |
| Kule 4             | 16.44 | Finn Morten Larssen                  | Fossum IF  | Oslo/Ek  | 26.01.1979    |
| 7-kamp M           | 4342  | Gunnar Ohma                          | Kolbotn IL | Drammen  | 21-22.02.1984 |
|                    |       | 13.5-4.85-9.83-1.60/16.2-3.00-3:15.4 |            |          |               |

|        |         |                                                                     |  |        |            |
|--------|---------|---------------------------------------------------------------------|--|--------|------------|
| 4x200m | 1:48.46 | Romerike Friidrett                                                  |  | Stange | 17.03.2018 |
|        |         | Håvard Syrstad03-Benjamin Owusu04-Brede Pettersen03-Simen N. Berg03 |  |        |            |

| Akershus Friidrettskrets         |         |                         | 91                 |               |            |
|----------------------------------|---------|-------------------------|--------------------|---------------|------------|
| Bestenoteringer innendørs gutter |         |                         |                    |               |            |
| 14 år                            |         |                         |                    |               |            |
| 60m E                            | 7.37    | Markus Le Fjeld         | IL Tyrving         | Gøteborg,SWE  | 04.12.2021 |
| 60m E                            | 7.37    | Benjamin Opuama         | Ski IL             | Rud           | 26.11.2022 |
| 100m E                           | 12.27   | Eivind Nyberg Sagli     | Nittedal IL        | Drammen       | 11.12.2005 |
| 200m E                           | 23.96   | Sigurd Clementsen       | IL Tyrving         | Rud           | 02.12.2017 |
| 400m E                           | 55.74   | Casey F. Felde          | Lørenskog FIL      | Leikang       | 22.01.2023 |
| 600m                             | 1:29.57 | Halvard Grape Fladby    | IL Tyrving         | Hvam          | 07.12.2019 |
| 800m                             | 2:05.7  | Fredrik Naalsund        | Ski IL             | Oslo/Ek       | 09.02.1992 |
| 1000m                            | 2:43.45 | Jonas Legernes          | IL Tyrving         | Göteborg, SWE | 10.12.2005 |
| 1500m                            | 4:38.51 | Martin Berntzen Engevik | Nittedal IL        | Stange        | 18.01.2014 |
| 1000m gang                       | 5:28.82 | Felix Skare             | Ski IL             | Rud           | 11.01.2020 |
| 60m H 84 E                       | 8.76    | Mariusz Musial          | Minerva            | Oslo/Ek       | 09.02.1992 |
| 60m H 84 M                       | 8.7     | Mariusz Musial          | Minerva            | Lillestrøm    | 22.02.1992 |
| Høyde                            | 1.80    | Even Ragnhildsløkken    | Ullensaker/Kisa IL | Hvam          | 03.12.2022 |
| Høyde uten tilløp                | 1.48    | Paul Redford            | Mittedal IL        | Nittedal/Bj   | 24.10.2004 |
|                                  | 1.48    | Anders Emil Edwinston   | IL Tyrving         | Sandvika/Ka   | 27.10.2004 |
| Stav                             | 3.60    | Sondre Guttormsen       | Ski IL             | Oslo/So       | 20.12.2013 |
| Lengde                           | 6.16    | Markus Le Fjeld         | IL Tyrving         | Göteborg,SWE  | 04.12.2021 |

|                    |       |                  |            |               |            |
|--------------------|-------|------------------|------------|---------------|------------|
| Lengde uten tilløp | 2.91  | Markus le Fjeld  | IL Tyrving | Rud           | 25.10.2021 |
| Tresteg            | 11.99 | Sigmund Le Fjeld | IL Tyrving | Rud           | 10.02.2019 |
| Kule 4             | 15.78 | Sondre Jahren    | IL Tyrving | Karlstad, SWE | 15.12.2018 |

|        |         |                                                                             |  |        |            |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--------|------------|
| 4x200m | 1:48.79 | IL Tyrving                                                                  |  | Stange | 17.03.2018 |
|        |         | Sigmund Le Fjeld05-Hampus Åstrand04-Kristian Drabløs05-Sondre Augdahl Vik04 |  |        |            |

| Akershus Friidrettskrets         |         |                      | 92                 |               |            |
|----------------------------------|---------|----------------------|--------------------|---------------|------------|
| Bestenoteringer innendørs gutter |         |                      |                    |               |            |
| 13 år                            |         |                      |                    |               |            |
| 60m E                            | 7.66    | Aiden Vincent        | Romerike Friidrett | Hvam          | 09.12.2017 |
| 60m M                            | 7.6     | Frode Homb           | Strømmen IF        | Lillestrøm    | 02.12.1989 |
|                                  | 7.6     | Mariusz Musial       | Minerva            | Lillestrøm    | 12.04.1991 |
| 100m E                           | 13.78   | Bendik Nilsen Kalvik | Minerva            | Drammen       | 19.01.2003 |
| 200m E                           | 24.23   | Aiden Vincent        | Romerike Friidrett | Hvam          | 09.12.2017 |
| 600m                             | 1:32.46 | Halvard Fladby       | IL Tyrving         | Rud           | 01.12.2018 |
| 800m                             | 2:14.5  | Fredrik Naalsund     | Ski IL             | Oslo/Ek       | 03.03.1991 |
| 1000m                            | 2:58.08 | Jonas Legernes       | IL Tyrving         | Göteborg, SWE | 05.12.2004 |
| 1500m                            | 4:35.49 | Andreas F. Halvorsen | IL Tyrving         | Rud           | 06.01.2018 |
| 1000m gang                       | 6:09.53 | Kristoffer Randell   | Drøbak-Frogn IL    | Rud           | 11.01.2020 |
| 60m H 76.2 E                     | 9.23    | Sigmund Le Fjeld     | IL Tyrving         | Hvam          | 08.12.2018 |
| 60m H 76.2 M                     | 9.2     | Mariusz Musial       | Minerva            | Lillestrøm    | 17.04.1991 |
| Høyde                            | 1.61    | Morten Halseth       | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Ek       | 11.12.2010 |
| Høyde uten tilløp                | 1.31    | Reidar Gjerde        | Fet IL             | Lillestrøm/Vi | 11.12.1966 |
|                                  | 1.31    | Carl Blydt           | IL Tyrving         | Sandvika/Ka   | 29.10.2003 |
| Stav                             | 3.00    | Sondre Guttormsen    | Ski IL             | Ski/Sk        | 16.12.2012 |

|                    |       |                 |                    |               |            |
|--------------------|-------|-----------------|--------------------|---------------|------------|
|                    | 3.00  | Tobias Rian     | Ski IL             | Rud           | 01.12.2018 |
| Lengde sone        | 5.75  | Aiden Vincent   | Romerike Friidrett | Hvam          | 09.12.2017 |
| Lengde uten tilløp | 2.85  | Reidar Gjerde   | Fet IL             | Lillestrøm/Vi | 11.12.1966 |
| Tresteg planke     | 12.17 | Aiden Vincent   | Romerike Friidrett | Göteborg, SWE | 03.12.2017 |
| Kule 3             | 14.55 | Even Heim Bolle | Vestby IL          | Hvam          | 07.12.2019 |

| Akershus Friidrettskrets         |         |                         | 93             |               |            |
|----------------------------------|---------|-------------------------|----------------|---------------|------------|
| Bestenoteringer innendørs gutter |         |                         |                |               |            |
| 12 år                            |         |                         |                |               |            |
| 60m E                            | 8.10    | Sondre Augdahl Vik      | IL Tyrving     | Hvam          | 10.12.2016 |
| 60m M                            | 8.1     | Stein Erik Lund         | IL Tyrving     | Askim         | 04.12.1993 |
| 200m E                           | 26.10   | Johan Le Fjeld          | IL Tyrving     | Gøteborg, SWE | 02.12.2023 |
| 600m                             | 1:35.93 | Andreas Fjeld Halvorsen | IL Tyrving     | Rud           | 02.12.2017 |
| 800m                             | 2:16.44 | Andreas F. Halvorsen    | IL Tyrving     | Hvam          | 25.03.2023 |
| 60m H 76.2 E                     | 9.95    | Jonathan Ødegaard       | IL Tyrving     | Hvam          | 09.12.2017 |
| 60m H 76.2 M                     | 9.8     | Stig Kalsæg Sulland     | Minerva        | Lillestrøm    | 01.04.1992 |
| Høyde                            | 1.56    | Tor Jansen              | Nesodden IF    | Rud           | 06.12.2014 |
| Høyde uten tilløp                | 1.24    | Åsmund Os Lislørud      | Ski IL         | Ski           | 01.12.1990 |
| Stav                             | 2.55    | Simen Guttormsen        | Ski IL         | Ski/Sk        | 21.02.2013 |
| Lengde sone fall.                | 5.37    | Julian Bødker Ghansah   | Ski IL         | Lillestrøm    | 25.03.2006 |
| Lengde flat                      | 5.36    | Johan Le Fjeld          | IL Tyrving     | Gøteborg, SWE | 02.12.2023 |
| Lengde uten tilløp               | 2.62    | Reidar Gjerde           | Fet IL         | Sørumsand/Bi  | 15.12.1965 |
| Tresteg sone                     | 10.88   | Johan Le Fjeld          | IL Tyrving     | Gøteborg, SWE | 03.12.2023 |
| Kule 3                           | 11.40   | Henrik Baumann          | Asker Skiklubb | Holmen        | 15.12.2008 |

| Akershus Friidrettskrets         |         |                      | 94                 |               |            |
|----------------------------------|---------|----------------------|--------------------|---------------|------------|
| Bestenoteringer innendørs gutter |         |                      |                    |               |            |
| 11 år                            |         |                      |                    |               |            |
| 60m E                            | 8.46    | Aiden Vincent        | Romerike Friidrett | Rud           | 05.12.2015 |
| 60m M                            | 8.5     | Frode Homb           | Strømmen IF        | Lillestrøm    | 15.03.1987 |
|                                  | 8.5     | Maciej Musial        | Minerva            | Lillestrøm    | 25.04.1990 |
| 200m E                           | 27.35   | Johan Le Fjeld       | IL Tyrving         | Rud           | 26.11.2022 |
| 600m                             | 1:40.46 | Andreas F. Halvorsen | IL Tyrving         | Hvam          | 10.12.2016 |
| 1000m gang                       | 6:20.99 | Jonathan Ødegaard    | IL Tyrving         | Hvam          | 02.03.2016 |
| 60m H 68 E                       | 10.16   | Jonathan Ødegaard    | IL Tyrving         | Hvam          | 10.12.2016 |
| Høyde                            | 1.45    | Sander Gulbrandsen   | IL Tyrving         | Rud           | 02.12.2023 |
| Høyde uten tilløp                | 1.15    | Dagfinn Aarskog      | Nittedal IL        | Nittedal/Bj   | 15.12.1984 |
| Stav                             | 2.50    | Simen Guttormsen     | Ski IL             | Ski/Sk        | 16.12.2012 |
| Lengde sone fallende             | 4.87    | Glenn Edvardsen      | Nittedal IL        | Oslo/Ek       | 02.12.2000 |
| Lengde sone flat grop            | 4.68    | Adrian W. Aalberg    | Romerike Friidrett | Rud           | 26.11.2022 |
| Lengde uten tilløp               | 2.39    | Trond Stenersen      | Minerva            | Lillestrøm/Kj | 11.12.1966 |
| Tresteg sone                     | 9.58    | Johan Le Fjeld       | IL Tyrving         | Göteborg, SWE | 04.12.2022 |

|        |       |                  |             |     |            |
|--------|-------|------------------|-------------|-----|------------|
| Kule 2 | 11.03 | Rolf Kristiansen | Heggedal iL | Rud | 02.12.2017 |
|--------|-------|------------------|-------------|-----|------------|

|                                  |         |                    |                    |              |            |
|----------------------------------|---------|--------------------|--------------------|--------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets         |         |                    | 95                 |              |            |
| Bestenoteringer innendørs jenter |         |                    |                    |              |            |
| 19 år                            |         |                    |                    |              |            |
| 60m E                            | 7.40    | Helene Rønningen   | IL Tyrving         | Beograd, SRB | 03.03.2017 |
| 100m E                           | 12.23   | Tale Ørving        | Minerva            | Drammen      | 03.02.2008 |
| 200m E                           | 23.57   | Helene Rønningen   | IL Tyrving         | Rud          | 07.01.2017 |
| 400m E                           | 55.64   | Mari Drabløs       | IL Tyrving         | Rud          | 03.02.2018 |
| 600m                             | 1:35.75 | Caroline Fleischer | Ski IL             | Ranheim      | 29.11.2015 |
| 800m                             | 2:09.45 | Toril Hatling      | Lørenskog FIL      | Oslo/Ek      | 09.02.1986 |
| 1500m                            | 4:27.58 | Aurora Dybedokken  | IL Tyrving         | Stange       | 01.02.2014 |
| 3000m                            | 9:49.71 | Sigrid Alvik       | IL Tyrving         | Rud          | 12.02.2022 |
| 3000m gang                       | 16:21.5 | Marianne Bjelke    | Asker Skiklubb     | Bergen/Ha    | 03.02.2008 |
| 60m H 84 E                       | 8.46    | Chritina Vukicevic | IL Tyrving         | Lillestrøm   | 12.02.2006 |
| Høyde                            | 1.80    | Katarina Mögenburg | IL Tyrving         | Drammen      | 14.02.2010 |
| Høyde uten tilløp                | 1.35    | Kamilla Brandt     | IL Tyrving         | Ås/GG        | 18.03.1990 |
| Stav                             | 3.95    | Birgitte Kjuus     | Ullensaker/Kisa IL | Rud          | 01.12.2018 |

|                    |         |                                                                  |             |          |               |
|--------------------|---------|------------------------------------------------------------------|-------------|----------|---------------|
| Lengde             | 5.70    | Lene Berger                                                      | IL Tyrving  | Drammen  | 22.01.2000    |
| Lengde uten tilløp | 2.66    | Sissel Bogsti                                                    | IL Tyrving  | Høvik/Sk | 21.03.1984    |
| Tresteg            | 10.50   | Mari Jagman                                                      | IL Tyrving  | Drammen  | 13.02.2000    |
| Kule 4             | 13.93   | Camilla Rønning                                                  | Nittedal IL | Rud      | 09.03.2014    |
| 5-kamp E           | 3764    | Caroline Fleischer                                               | Ski IL      | Sandnes  | 10-11-01.2015 |
|                    |         | 9.18-1.75-8.50/5.50-2:18.55                                      |             |          |               |
| 4x200m             | 1:45.77 | IL Tyrving                                                       |             | Rud      | 09.03.2014    |
|                    |         | Sofie Olsholt96-Ida Planke Berg96-Ingvild Drabløs96-Leah Røste95 |             |          |               |

| Akershus Friidrettskrets         |          |                       | 96             |              |            |
|----------------------------------|----------|-----------------------|----------------|--------------|------------|
| Bestenoteringer innendørs jenter |          |                       |                |              |            |
| 18 år                            |          |                       |                |              |            |
| 60m E                            | 7.39     | Helene Rønningen      | IL Tyrving     | Rud          | 05.03.2016 |
| 100m E                           | 12.67    | Line Kloster          | Asker Skiklubb | Drammen      | 03.02.2008 |
| 100m M                           | 12.6     | Heidi Fløisbonn       | Lørenskog FIL  | Drammen      | 16.01.1982 |
| 200m E                           | 23.63    | Helene Rønningen      | IL Tyrving     | Rud          | 05.03.2016 |
| 400m E                           | 56.86    | Mari Drabløs          | IL Tyrving     | Rud          | 13.02.2016 |
| 600m                             | 1:35.43  | Lise Margareth Jensen | Ski IL         | Stange       | 25.01.1997 |
| 800m                             | 2:10.2   | Toril Hatling         | Lørenskog FIL  | Oslo/Ek      | 03.02.1985 |
| 1500m                            | 4:21.16  | Sigrid Alvik          | IL Tyrving     | Rud          | 20.02.2021 |
| 3000m                            | 10:34.06 | Karoline Skatteboe    | IL Tyrving     | Trondheim/Ra | 13.02.2011 |
| 60m H 84 E                       | 8.44     | Christina Vukicevic   | IL Tyrving     | Bergen/Hø    | 05.02.2005 |
| 3000m gang                       | 16:52.3  | Marianne Bjelke       | Asker Skiklubb | Bergen/Ha    | 28.01.2007 |
| Høyde                            | 1.79     | Katharina Mögenburg   | IL Tyrving     | Stange       | 01.02.2009 |
| Høyde uten tilløp                | 1.35     | Hedvig Kallåk         | IL Tyrving     | Ulsteinvik   | 05.02.2022 |

|                    |         |                                                                    |             |             |            |
|--------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|
| Stav               | 3.73    | Kari Strømhaug                                                     | IL Tyrving  | Ithaca, USA | 17.01.2015 |
| Lengde             | 5.69    | Sissel Paulsen                                                     | Ski IL      | Drammen     | 29.01.1984 |
| Lengde uten tilløp | 2.73    | Mia Haave                                                          | IL Tyrving  | Stange      | 17.02.2008 |
|                    | 2.73    | Marie Skjæggestad                                                  | IL Tyrving  | Rud         | 30.10.2017 |
| Tresteg            | 12.83   | Mia Haave                                                          | IL Tyrving  | Drammen     | 01.02.2008 |
| Kule 4             | 13.86   | Camilla Rønning                                                    | Nittedal IL | Nittedal/Bj | 14.04.2013 |
| 5-kamp E           | 3570    | Carloine Fleischer                                                 | Ski IL      | Sandnes     | 11.01.2014 |
|                    |         | 9.50-1.70-7.77-5.38-2:20.06                                        |             |             |            |
| 4x200m             | 1:43.60 | IL Tyrving                                                         |             | Stange      | 02.02.2014 |
|                    |         | Helene Rønningen98-Jenny Labråten97-Sofie Olsholt96-Mari Drabløs98 |             |             |            |

|                                  |          |                       |                    |               |            |
|----------------------------------|----------|-----------------------|--------------------|---------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets         |          |                       | 97                 |               |            |
| Bestenoteringer innendørs jenter |          |                       |                    |               |            |
| 17 år                            |          |                       |                    |               |            |
| 60m E                            | 7.72     | Helene Rønningen      | IL Tyrving         | Stange        | 21.03.2015 |
| 60m M                            | 7.7      | Sidsel Kjellås        | Strømmen IF        | Göteborg, SWE | 30.01.1966 |
|                                  | 7.7      | Siv Hege Bergan       | Zenith FIK         | Lillestrøm    | 22.02.1992 |
| 100m E                           | 12.43    | Kine Aaltvedt         | Minerva            | Drammen       | 03.02.2008 |
|                                  | 12.43    | Linn Helene Bakke     | Ullensaker/Kisa IL | Drammen       | 02.03.2008 |
| 200m E                           | 24.79    | Helene Rønningen      | IL Tyrving         | Stange        | 22.03.2015 |
| 400m E                           | 58.77    | Lise Margareth Jensen | Ski IL             | Stange        | 03.02.1996 |
| 600m                             | 1:37.31  | Ingvild Drabløs       | IL Tyrving         | Rud           | 25.04.2013 |
| 800m                             | 2:12.74  | Mari Drabløs          | IL Tyrving         | Steinkjer     | 08.02.2015 |
| 1000m                            | 2:58.41  | Kristin Otervik       | Lørenskog FIL      | Hvam          | 03.03.2018 |
| 1500m                            | 4:41.27  | Kristin Otervik       | Lørenskog FIL      | Steinkjer     | 11.03.2018 |
| 3000m                            | 12:38.20 | Gro Helen Randem      | Strømmen IF        | Askim         | 01.02.1987 |
| 3000m gang                       | 17:25.6  | Marianne Bjelke       | Asker Skiklubb     | Bergen/Ha     | 05.02.2006 |

|                    |         |                                                                 |             |              |             |
|--------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|
| 60m H 76.2 E       | 8.48    | Christina Vukicevic                                             | Ski IL      | Drammen      | 06.02.2004  |
| Høyde              | 1.74    | Hedvig Kallåk                                                   | IL Tyrving  | Hvam         | 20.02.2021  |
| Høyde uten tilløp  | 1.38    | Mia Haave                                                       | IL Tyrving  | Stange       | 10.02.2007  |
| Stav               | 3.85    | Hedda Marie Hauge                                               | Ski IL      | Malmö, SWE   | 28.01.2018  |
| Lengde             | 5.73    | Sissel Paulsen                                                  | Ski IL      | Drammen      | 05.03.1983  |
| Lengde uten tilløp | 2.69    | Sidsel Kjellås                                                  | Strømmen IF | Sørumsand/Bi | 03.04.1966  |
| Tresteg            | 12.69   | Mia Haave                                                       | IL Tyrving  | Stange       | 10.02.2007  |
| Kule 3             | 14.96   | Hanna Emilie Hjeltnes                                           | Ull/Kisa IL | Hvam         | 05.03.2011  |
| Kule 4             | 13.18   | Camilla Rønning                                                 | Nittedal IL | Nittedal/Bj  | 15.04.2012  |
| 5-kamp E           | 3853    | Sunniva Indahl                                                  | Ski IL      | Sandnes      | 28-29.01.23 |
|                    |         | 8.70-1.54-11.93/5.51-1.39.44                                    |             |              |             |
| 4x200m             | 1:42.86 | IL Tyrving                                                      |             | Rud          | 09.03.2014  |
|                    |         | Helene Rønningen98-Hedda Hornes98-Mina Anglero97-Mari Drabløs98 |             |              |             |

|                                  |          |                        |                    |             |            |
|----------------------------------|----------|------------------------|--------------------|-------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets         |          |                        | 98                 |             |            |
| Bestenoteringer innendørs jenter |          |                        |                    |             |            |
| 16 år                            |          |                        |                    |             |            |
| 60m E                            | 7.61     | Helene Rønningen       | IL Tyrving         | Rud         | 08.03.2014 |
| 100m E                           | 12.34    | Ingrid Bernice Folland | Ski IL             | Drammen     | 14.02.1999 |
| 200m E                           | 24.68    | Helene Rønningen       | IL Tyrving         | Rud         | 09.03.2014 |
| 400m E                           | 58.23    | Mari Drabløs           | IL Tyrving         | Stange      | 01.02.2014 |
| 600m                             | 1:37.44  | Ingeborg Løvnes        | Strømmen IF        | Stange      | 08.03.2008 |
| 800m                             | 2:12.97  | Wilma Torbjørnsson     | Ullensaker/Kisa IL | Hvam        | 02.12.2023 |
| 1000m                            | 3:04.63  | Kristin Otervik        | Lørenskog FIL      | Rud         | 07.01.2017 |
| 1500m                            | 4:30.11  | Wilma Torbjørnsson     | Ullensaker/Kisa IL | Gøteborg,SW | 11.02.2023 |
| 3000m                            | 10:02.02 | Christine Næss         | Asker Skiklubb     | Rud         | 06.03.2016 |
| 60m H 76.2 E                     | 8.73     | Christina Vukicevic    | Ski IL             | Lillestrøm  | 01.02.2003 |
| Høyde                            | 1.80     | Mia Haave              | IL Tyrving         | Oslo/Ek     | 21.01.2006 |
| Høyde uten tilløp                | 1.41     | Mia Haave              | IL Tyrving         | Stange      | 18.02.2006 |

|                                                                         |         |                   |                    |                 |               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|--------------------|-----------------|---------------|
|                                                                         | 1.41    | Hedvig Kallåk     | IL Tyrving         | Rud             | 28.10.2020    |
| Stav                                                                    | 3.60    | Hedda Marie Hauge | Ski IL             | Rud             | 05.03.2017    |
| Lengde                                                                  | 5.65    | Anne Lundestøl    | Asker Skiklubb     | Oslo/Ek         | 04.02.1984    |
|                                                                         | 5.65    | Mia Haave         | IL Tyrving         | Drammen         | 12.02.2006    |
| Lengde uten tilløp                                                      | 2.72    | Anna Skaset       | Kolbotn IL         | Kolbton/In      | 11.03.1980    |
| Tresteg                                                                 | 13.14   | Mia Haave         | IL Tyrving         | Bratislava, SVK | 29.01.2006    |
| Kule 3                                                                  | 14.26   | Hanna Hjeltnes    | Ullensaker/Kisa IL | Rud             | 09.02.2020    |
| Diskos 1                                                                | 43.33   | Elisabeth Rosvold | Asker Skiklubb     | Rjukan          | 26.01.2018    |
| 4x200m                                                                  | 1:47.27 | IL Tyrving        |                    | Rud             | 05.03.2017    |
| Maria Aaberg01-Canstance Løken Dahl01-Linnea Gateman01-Anna Langeland02 |         |                   |                    |                 |               |
| 5-kamp                                                                  | 3592    | Susanne Amundsen  | Asker Skiklubb     | Sandnes         | 28-29.01.2023 |
| 9.09-1.50-11.86/5.04-1:39.16                                            |         |                   |                    |                 |               |

|                                  |         |                     |                    |                |            |
|----------------------------------|---------|---------------------|--------------------|----------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets         |         |                     | 99                 |                |            |
| Bestenoteringer innendørs jenter |         |                     |                    |                |            |
| 15 år                            |         |                     |                    |                |            |
| 60m E                            | 7.76    | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Haugesund      | 02.02.2013 |
| 100m E                           | 12.21   | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Florø          | 16.02.2013 |
| 200m E                           | 25.18   | Helene Rønningen    | IL Tyrving         | Steinkjer      | 10.03.2013 |
| 600m                             | 1:33.31 | Emilie Andreassen   | Ullensaker/Kisa IL | Rud            | 05.12.2015 |
| 800m                             | 2:15.12 | Wilma Torbjørnsson  | Ullensaker/Kisa IL | Hvam           | 23.01.2022 |
| 1000m                            | 3:02.91 | Sigrid Alvik        | IL Tyrving         | Uddevalla,SW   | 14.01.2018 |
| 1500m                            | 4:32.91 | Wilma Torbjørnsson  | Ullensaker/Kisa IL | Sollentuna,SWE | 19.02.2022 |
| 1500m gang                       | 9:48.18 | Marina Christiansen | Nittedal IL        | Rud            | 03.03.2017 |
| 60m H 76.2 E                     | 8.91    | Christine Skodvin   | Ski IL             | Drammen        | 08.02.2002 |
| Høyde                            | 1.75    | Mai Haave           | IL Tyrving         | Oslo/Ek        | 03.12.2005 |
| Høyde uten tilløp                | 1.40    | Hedvig Kallåk       | IL Tyrving         | Rud            | 17.10.2019 |
| Stav                             | 3.40    | Hedda Marie Hauge   | Ski IL             | Rud            | 25.08.2016 |

|                    |       |                      |                    |             |            |
|--------------------|-------|----------------------|--------------------|-------------|------------|
| Lengde             | 5.76  | Mai Haave            | IL Tyrving         | Drammen     | 11.12.2005 |
| Lengde uten tilløp | 2.71  | Mia Haave            | IL Tyrving         | Nittedal/Bj | 13.03.2005 |
| Tresteg            | 12.02 | Mia Haave            | IL Tyrving         | Oslo/Ek     | 15.01.2005 |
| Kule 3             | 13.69 | Hanna Emilie Hjeltne | Ullensaker/Kisa IL | Hvam        | 07.12.2019 |

|        |         |                                                                    |  |        |            |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------|--|--------|------------|
| 4x200m | 1:50.83 | IL Tyrving                                                         |  | Stange | 23.03.2019 |
|        |         | Aislin Fellot05-Kristina Lie04-Hannah Bergh04-Kaja Carlsen-Brown04 |  |        |            |

|                                  |         |                    |                    |               |            |
|----------------------------------|---------|--------------------|--------------------|---------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets         |         |                    | 100                |               |            |
| Bestenoteringer innendørs jenter |         |                    |                    |               |            |
| 14 år                            |         |                    |                    |               |            |
| 60m E                            | 7.88    | Helene Rønningen   | IL Tyrving         | Stange        | 17.03.2012 |
| 100m E                           | 12.63   | Astrid Cederkvist  | Aurskog-Høland FIL | Drammen       | 02.03.2008 |
| 200m E                           | 25.43   | Marte Jørgensen    | Strømmen IF        | Göteborg, SWE | 08.12.2007 |
| 600m                             | 1:38.30 | Wilma Torbjørnsson | Ullensaker/Kisa IL | Hvam          | 04.12.2021 |
| 800m                             | 2:20.60 | Sigrid Alvik       | IL Tyrving         | Hvam          | 09.03.2017 |
| 1000m                            | 3:19.69 | Hermine Torgersen  | Ullensaker/Kisa IL | Karlstad, SWE | 06.01.2024 |
| 1500m                            | 5:16.73 | Caroline Foss      | Minerva            | Stange        | 05.02.2012 |
| 1000m gang                       | 4:59.58 | Amalie Nitteberg   | Nesodden IF        | Rud           | 11.01.2020 |
| 60m H 76.2 E                     | 9.20    | Astrid Cederkvist  | Aurskog-Høland FIL | Karlstad, SWE | 16.02.2008 |
| Høyde                            | 1.71    | Hedvig Kallåk      | IL Tyrving         | Karlstad, SWE | 15.12.2018 |
| Høyde uten tilløp                | 1.40    | Hedvig Kallåk      | IL Tyrving         | Rud           | 30.10.2018 |
| Stav                             | 3.00    | Hanna Rimstad      | Ullensaker/Kisa IL | Karlstad, SWE | 06.01.2024 |

|                    |         |                                                                 |                    |               |            |
|--------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|------------|
| Lengde sone        | 5.55    | Astrid Cederkvist                                               | Aurskog/Høland FIL | Lillestrøm    | 19.01.2007 |
| Lengde uten tilløp | 2.66    | Anna Skaset                                                     | Kolbotn IL         | Ski/Un        | 05.10.1978 |
| Tresteg planke     | 10.16   | Hedda Berglund                                                  | Vestby IL          | Rud           | 11.02.2018 |
| Kule 3             | 13.11   | Hanna Hjeltne                                                   | Ulensaker/Kisa IL  | Karlstad, SWE | 15.12.2018 |
| 4x200m             | 1:53.62 | Romerike Friidrett                                              |                    | Stange        | 17.03.2018 |
|                    |         | Kjersti Lilleby-Vilde West Evensen05-Oda Schatvedt04-Linne Ng04 |                    |               |            |

|                                  |         |                          |             |               |            |
|----------------------------------|---------|--------------------------|-------------|---------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets         |         |                          | 101         |               |            |
| Bestenoteringer innendørs jenter |         |                          |             |               |            |
| 13 år                            |         |                          |             |               |            |
| 60m E                            | 7.99    | Marte Jørgensen          | Strømmen IF | Göteborg, SWE | 25.02.2006 |
| 100m E                           | 13.86   | Isabelle Bjørnå Berntsen | Ski IL      | Drammen       | 11.01.2004 |
| 200m E                           | 26.16   | Marte Jørgensen          | Strømmen IF | Göteborg, SWE | 09.12.2006 |
| 600m                             | 1:39.76 | Marthe Hjelmeset         | Nittedal IL | Hvam          | 09.12.2017 |
| 800m gang                        | 5:04.28 | Ellevine Kathleen Skare  | Ski IL      | Hvam          | 03.03.2018 |
| 60m H 76.2 E                     | 9.50    | Cassandra Nilsen         | Nittedal IL | Stange        | 22.03.2019 |
| Høyde                            | 1.63    | Hedvig Kallåk            | IL Tyrving  | Rud           | 02.12.2017 |
| Høyde uten tilløp                | 1.38    | Hedvig Kallåk            | IL Tyrving  | Rud           | 30.10.2017 |
| Stav                             | 2.90    | Sara Guttormsen          | Ski IL      | Rud           | 25.11.2023 |
| Lengde sone                      | 5.17    | Cathrine Berget          | Kolbotn IL  | Oslo/Ek       | 16.03.1987 |
| Lengde uten tilløp               | 2.50    | Gro Paulsen              | Kolbotn IL  | Ski/Un        | 09.10.1973 |

|                                                        |         |                        |                    |               |            |
|--------------------------------------------------------|---------|------------------------|--------------------|---------------|------------|
|                                                        | 2.50    | Anna Skaset            | Kolbotn IL         | Ski/Un        | 06.10.1977 |
| Tresteg planke                                         | 11.02   | Saveetha Satkunanathan | Romerike Friidrett | Göteborg, SWE | 02.12.2017 |
| Kule 2                                                 | 14.14   | Hanna Emilie Hjeltnes  | Ullensaker/Kisa IL | Hvam          | 09.12.2017 |
| 4-kamp                                                 | 1:53.62 | Susanne Tveit Amundsen | Asker Skiklubb     | Hvam          | 18.01.2020 |
| 8.89-60m-4.72-lengde sone-12.89-kule 2 kg-1:46.96-600m |         |                        |                    |               |            |

| Akershus Friidrettskrets         |         |                     | 102                |               |            |
|----------------------------------|---------|---------------------|--------------------|---------------|------------|
| Bestenoteringer innendørs jenter |         |                     |                    |               |            |
| 12 år                            |         |                     |                    |               |            |
| 60m E                            | 8.18    | Marte Jørgensen     | Strømmen IF        | Göteborg, SWE | 05.03.2005 |
| 60m M                            | 8.1     | Victoria Eriksen    | Minerva            | Lillestrøm    | 17.03.1991 |
| 200m                             | 27.30   | Marte Jørgensen     | Strømmen IF        | Göteborg, SWE | 06.03.2005 |
| 600m                             | 1:45.70 | Anne Gine Løvnes    | Romerike Fri       | Stange        | 21.03.2015 |
| 800m gang                        | 6:09.65 | Sara Guttormsen     | Ski IL             | Hvam          | 25.03.2017 |
| 60m H 76.2 E                     | 9.69    | Cassandra Ø. Nilsen | Nittedal IL        | Karlstad, SWE | 15.12.2018 |
| Høyde                            | 1.54    | Stella Schatvedt    | Romerike Friidrett | Karlstad, SWE | 15.12.2018 |
|                                  | 1.54    | Mari Steen Myrvang  | Ullensaker/Kisa IL | Karlstad, SWE | 15.12.2018 |
| Høyde uten tilløp                | 1.30    | Hedvig Kallak       | IL Tyrving         | Rud           | 15.03.2016 |
| Stav                             | 2.35    | Sara Guttormsen     | Ski IL             | Rud           | 23.03.2016 |
| Lengde sone                      | 5.10    | Siri Kristoffersen  | IL Tyrving         | Lillestrøm    | 15.12.1990 |

|                    |       |                  |                    |               |            |
|--------------------|-------|------------------|--------------------|---------------|------------|
| Lengde uten tilløp | 2.38  | Victoria Eriksen | Minerva            | Lillestrøm/Sk | 22.11.1991 |
| Tresteg sone       | 9.99  | Frida Rimstad    | Raumnes & Årnes IL | Göteborg, SWE | 15.12.2019 |
| Kule 2             | 12.09 | Hanna Rimstad    | Ullensaker/Kisa IL | Hvam          | 03.12.2022 |

|                                  |        |                    |             |               |            |
|----------------------------------|--------|--------------------|-------------|---------------|------------|
| Akershus Friidrettskrets         |        |                    | 103         |               |            |
| Bestenoteringer innendørs jenter |        |                    |             |               |            |
| 11 år                            |        |                    |             |               |            |
| 60m E                            | 8.34   | Marte Jørgensen    | Strømmen IF | Göteborg, SWE | 05.12.2004 |
| 60m M                            | 8.2    | Siri Kristoffersen | IL Tyrving  | Lillestrøm    | 02.12.1989 |
| 200m E                           | 28.02  | Marte Jørgensen    | Strømmen IF | Göteborg, SWE | 05.12.2004 |
| 600m                             | 1:5148 | Maiken Halvorsen   | IL Tyrving  | Rud           | 25.11.2023 |
| 60m H 68 E                       | 10.72  | Sunniva Indahl     | Ski IL      | Hvam          | 09.12.2017 |
| Høyde                            | 1.39   | Linnea Bratteng    | Nittedal IL | Hvam          | 08.12.2018 |
| Høyde uten tilløp                | 1.18   | Line Fredriksen    | Hakadal IL  | Nittedal/Bj   | 20.12.1979 |
| Stav                             | 2.10   | Sara Guttormsen    | Ski IL      | Rud           | 29.12.2016 |
| Lengde sone                      | 4.71   | Siri Kristoffersen | IL Tyrving  | Drammen       | 26.11.1989 |
| Lengde uten tilløp               | 2.34   | Maren Skaset       | Kolbotn IL  | Ski/Un        | 04.10.1979 |

|        |       |               |                    |      |            |
|--------|-------|---------------|--------------------|------|------------|
| Kule 2 | 11.12 | Ella Hjeltnes | Ullensaker/Kisa IL | Hvam | 03.12.2022 |
|--------|-------|---------------|--------------------|------|------------|