

Aldersrekorder menn 23-34 år Utendørs			134		
100m E					
23	10.50	Jonas Halonen	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.07.2018
24	10.51	Bjørn Åge Scheide	Minerva	Lillehammer/Ss	08.07.1997
25	10.68	Gaute Melby Gundersen	Minerva	Tønsberg/Gr	08.06.1997
26	10.73	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving	Göteborg, SWE	04.07.2015
27	10.67	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.07.2016
28	10.74	Even Pettersen	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	26.06.2021
29	10.87	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving	Jessheim	11.08.2018
30	11.40	Per Einar Arnstad	Oppegård IL	Oslo/Bi	21.07.1988
31	10.98	Nils-Paul Skåra	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.08.2018
32	10.98	Nils-Paul Skåra	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.07.2019
33	11.60	Juan Catelan	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	22.05.2014
34	12.16	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.06.2002

100m M - Komplettering til automatisk tid					
30	11.2	Leif Spjeld	Blaker IL	Blaker/Br	09.09.1970
33	11.5	Rolf Larsen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	17.08.1962
34	11.4	Arvid Garsjømoen	Minerva	Gjøvik	21.06.1980

200m E					
23	21.66	Gaute Melby Gundersen	Minerva	Stockholm, SWE	26.07.1995
24	21.72	Patrick Bifugo	IL Tyrving	Århus, DEN	08.08.2020
25	21.64	Gaute Melby Gundersen	Minerva	Oslo/St	04.06.1997
26	21.72	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving	Skara, SWE	29.08.2015
27	21.92	Øyvind Søgaard	Minerva	Stavanger	20.06.1990
28	22.49	Øyvind Søgaard	Minerva	Jessheim	30.05.1991
29	22.17	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving	Hønefoss	01.09.2018
30	22.67	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	11.07.1998
31	22.47	Nils-Paul Skåra	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	04.09.2018
32	22.65	Nils-Paul Skara	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2019
33	23.38	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	30.07.1997
34	23.70	Terje Sand	Oppegård IL	Jessheim	30.07.1997
200m M - Komplettering automatisk tid					
30	22.5	Per Einar Arnstad	Oppegård IL	Jessheim	04.07.1978
33	23.1	Terje Sand	Oppegård IL	Oslo/St	16.05.1984

Aldersrekorder menn 23-34 år			135		
400m					
23	48.00	Sindre Ryan	Minerva	Oslo/Bi	10.07.1983
24	47.45	Sindre Ryan	Minerva	Romedal	08.09.1984
25	47.51	Sindre Ryan	Minerva	Oslo/Bi	15.06.1985
26	47.93	Sindre Ryan	Minerva	Sandnes	10.06.1986
27	49.65	Trond Høiby	Ski IL	Huddinge, SWE	05.06.2000
28	48.98	Øyvind Søgaard	Minerva	Oslo/Bi	09.07.1991
29	49.79	Erik Finborud	IL Tyrving	Grimstad	06.07.1997
30	50.23	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	16.07.1998
31	51.29	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	09.07.1999
32	48.82	Anders Gjeldnes	Minerva	Overhalla	18.07.1997
33	52.49	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	30.07.1997
34	54.74	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.06.2002

400m M - Komplettering automatisk tid					
27	49.2	Oddvar Andersen	Sørum IL	Oslo/Bi	18.08.1964
31	50.7	Oddvar Andersen	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	24.08.1968

800m					
23	1:46.15	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Heusden, BEL	17.07.2014
24	1:46.67	Tor Øivind Ødegård	Minerva	Stockholm, SWE	03.08.1993
25	1:45.55	Tor Øivind Ødegård	Minerva	Oslo/Bi	22.07.1994
26	1:47.24	Tor Øivind Ødegård	Minerva	Byrkjelo	23.07.1995
27	1:45.75	Tor Øivind Ødegård	Minerva	Oslo/Bi	07.06.2018
28	1:48.00	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	22.05.2019
29	1:49.54	Atle Karlsen	Minerva	Oslo/Bi	14.05.1994
30	1:53.9	Aasmund Bjørnstad	Minerva	Romedal	18.08.1994
31	1:53.19	Aasmund Bjørnstad	Minerva	Oslo/Bi	20.06.1985
32	1:48.92	Bo Breigan	Minerva	Oslo/Bi	19.06.1990
33	1:57.0	Aasmund Bjørnstad	Minerva	Jessheim	31.07.1987
34	1:55.77	Kristian Nedregård	IL Tyrving	Neerpelt, BEL	31.05.2008

1000m					
23	2:24.2	Ingar Englund	Minerva	Vesterås, SWE	03.09.1997
24	2:21.88	Eyvind Solbu	Ås IL	Florø	25.05.1996
25	2:21.65	Eyvind Solbu	Ås IL	Florø	24.05.1997
26	2:20.61	Atle Karlsen	Minerva	Stjørdal	27.07.1991
27	2:22.34	Atle Karlsen	Minerva	Stjørdal	27.06.1992
28	2:28.3	Henning Solem	IL Tyrving	Sandvika/Ka	16.09.1966
29	-				
30	2:22.43	Atle Karlsen	Minerva	Florø	27.05.1995
31	2:24.18	Atle Karlsen	Minerva	Florø	25.05.1996
32	-				
33	2:31.9	Oddvar Andersen	Blaker IL	Sætre	14.08.1970

34	2:38.2	Oddvar Andersen	Sørum IL		Oslo/Bi	23.08.1971
Aldersrekorder menn 23-34 år			136			
1500m						
23	3:38.8	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	26.06.1982
24	3:39.4	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	03.08.1978
25	3:41.06	Per Erling Kristoffersen	Minerva		Oslo/Bi	28.06.1984
26	3:40.23	Jacob Bouter	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	02.06.2022
27	3:40.47	Igor Kristensen	Minerva		Oslo/Bi	02.07.1988
28	3:44.39	Atle Karlsen	Minerva		Bergen/Fa	24.08.1993
29	3:43.17	Igor Kristensen	Minerva		Århus, DEN	01.08.1990
30	3:42.79	Atle Karlsen	Minerva		Hangelo, NED	05.06.1995
31	3:46.31	Atle Karlsen	Minerva		Århus, DEN	20.06.1996
32	3:50.7	Aasmund Bjørnstad	Minerva		Oslo/St	13.08.1986
33	3:55.5	Oddvar Andersen	Blaker IL		Oslo/Bi	20.08.1970
34	3:55.2	Steinar Gressløs	Sørum IL		Jessheim	24.08.1987
3000m						
23	7:49.77	John Halvorsen	Minerva		Stockholm, SWE	03.07.1989
24	7:50.12	Lars Ove Strømø	Minerva		Oslo/Bi	04.07.1987
25	7:51.63	Lars Ove Strømø	Minerva		Arendal	16.06.1988
26	8:00.38	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL		Oslo/Bi	04.07.1987
27	7:53.30	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL		Malmö, SWE	08.08.1988
28	7:47.16	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL		Oslo/Bi	01.07.1989
29	7:58.75	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL		Stavanger	20.06.1990
30	7:52.73	Per Svela	Ullensaker/Kisa IL		Bergen/Fa	08.06.2022
31	8:08.68	Bjørn Nordheggen	Follo FIK		Oslo/Bi	14.05.1992
32	8:00.52	Geir Kvernmo	Minerva		Byrkjelo	12.07.1987
33	8:14.83	Bjørn Nordheggen	Follo FIK		Oslo/Bi	12.07.1994
34	8:22.7	Steinar Gressløs	Sørum IL		Nadderud	07.09.1987
5000m						
23	13:20.44	John Halvorsen	Minerva		London, GBR	14.07.1989
24	13:30.14	John Halvorsen	Minerva		Zurich, SWI	15.08.1990
25	13:20.75	Lars Ove Strømø	Minerva		Oslo/Bi	02.07.1988
26	13:30.14	John Halvorsen	Minerva		Helsingfors, FIN	30.06.1992
27	13:36.95	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL		Byrkjelo	12.08.1988
28	13:18.59	Awet Kibrab	Ullensaker/Kisa IL		Stockholm, SW	18.05.2023
29	13:32.97	Per Svela	Ullensaker/Kisa IL		Heusden, BEL	03.07.2021
30	13:28.66	Per Svela	Ullensaker/Kisa IL		Heusden, BEL	02.07.2022
31	13:43.03	Bjørn Nordheggen	Follo FIK		Mosjøen	14.08.1992
32	13:48.38	Geir Kvernmo	Minerva		Oslo/Bi	04.07.1987
33	13:48.99	Bjørn Nordheggen	Follo FIK		Gävle, SWE	04.07.1994
34	14:35.4	Øivind Dahl	Sørum IL		Oslo/St	22.05.1985

Aldersrekorder menn 23-34 år				137		
10000m						
23	28:08.17	John Halvorsen	Minerva		Brüssel, BEL	25.08.1989
24	27:43.34	John Halvorsen	Minerva		Oslo/Bi	14.07.1990
25	28:00.6	John Halvorsen	Minerva		Walnut, USA	20.04.1991
26	27:51.03	John Halvorsen	Minerva		Burnaly, CAN	30.05.1992
27	28:44.77	John Halvorsen	Minerva		Oslo/Bi	10.07.1993
28	28:51.70	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL		Stjørdal	20.08.1989
29	28:37.2	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL		Hectel, BEL	07.07.1990
30	28:35.79	Per Svela	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	14.04.2022
31	28:49.64	Bjørn Nordheggen	Follo FIK		Mosjøen	16.08.1992
32	29:19.65	Bjørn Nordheggen	Follo FIK		Tønsberg/Gr	01.08.1993
33	28:55.67	Bjørn Nordheggen	Follo FIK		Jessheim	21.08.1994
34	30:00.00	Øivind Dahl	Sørum IL		Nadderud	04.08.1985

110m hekk 106.7 E						
23	13.65	Gaute Melby Gundersen	Minerva		Helsingfors, FIN	28.06.1995
24	13.69	Gaute Melby Gundersen	Minerva		Gävle, SWE	02.07.1996
25	13.62	Gaute Melby Gundersen	Minerva		Tønsberg/Gr	14.06.1997
26	13.78	Gaute Melby Gundersen	Minerva		Åbo, FIN	01.07.1998
27	14.97	Trond Høiby	Ski IL		Huddinge, SWE	06.08.2000
28	16.46	Espen Jahren	Asker Skiklubb		Overhalla	12.06.1994
29	-					
30	-					
31	-					
32	-					
33	14.23	Petar Vukicevic	Ski IL		Beograd, SRB	05.07.1989
34	-					

110m hekk 106.7 M - Komplettering til automatisk tid						
28	15.1	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF		Hønefoss	09.08.1974
29	15.0	Fredrik Vogt Lorentzen	Minerva		Bergen/Fa	08.08.1974
30	15.2	Fredrik Vogt Lorentzen	Minerva		Askim	13.08.1976
31	15.6	Leif Uggen	Stabæk IF		Oslo/Bi	27.08.1948
32	15.5	Leif Uggen	Stabæk IF		Oslo/Bi	21.08.1949
34	16.6	Audun Hopland	Ås IL		Oslo/Bi	19.06.1986

Aldersrekorder menn 23-34 år			138		
200m hekk 76.2 E					
23	26.09	Atle Guttormsen	Ski IL		Drammen/Ma 09.09.1995
24	26.42	Atle Lunn	Minerva		Lillehammer/St 04.09.1993
25	-				
26	-				
27	-				
28	-				
29	-				
30	-				
31	28.53	Espen Jahren	Asker Skiklubb		Oslo/Bi 24.09.1997
32	29.32	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim 31.08.2000
33	-				
34	-				

200m hekk 76.2 M - Komplettering til automatisk tid					
25	25.2	Per Einar Arnstad	Ski IL		Porsgrunn/Kj 03.08.1983
26	27.2	Espen Jahren	Asker Skiklubb		Oslo/Tr 28.09.1992
27	24.9	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF		Oslo/Bi 28.09.1973
29	25.4	Per Einar Arnstad	Oppegård IL		Oslo/Bi 24.09.1987
30	25.8	Fredrik Vogt Lorentzen	Minerva		Oslo/Bi 06.10.1976
31	27.9	Stein Tagge	Kolbotn IL		Oslo/Bi 20.06.1977
32	27.5	Jan Erik Dahler	IL Tyrving		Nadderud 18.09.1985
33	28.3	Jan Erik Dahler	IL Tyrving		Nadderud 08.09.1986
34	31.2	Bjørn Hansen	Lørenskog FIL		Rolvstrud 10.08.1976

400m hekk 91.4 E					
23	52.12	Michael Tomala	Minerva		Sandnes 17.08.2002
24	52.04	Michael Tomala	Minerva		Krakow, POL 08.06.2003
25	51.41	Atle Lunn	Minerva		Jessheim 19.08.1994
26	51.68	Atle Lunn	Minerva		Gävle, SWE 06.07.1995
27	51.32	Atle Lunn	Minerva		Kristiansand 17.08.1996
28	52.81	Atle Lunn	Minerva		Overhalla 19.07.1997
29	54.87	Erik Finborud	IL Tyrving		Oslo/St 25.06.1997
30	54.88	Per Einar Arnstad	Oppegård IL		Stjørdal 30.07.1988
31	-				
32	52.38	Bo Breigan	Minerva		Moss/Me 04.08.1990
33	-				
34	57.41	Runar Framnes	Asker Skiklubb		Oslo/Bi 04.08.1982

400m hekk M - Komplettering til automatisk tid					
31	55.0	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Oslo/Bi 23.09.1948
33	58.4	Henning Solem	IL Tyrving		Oslo/Bi 29.09.1971

Aldersrekorder menn 23-34 år			139		
3000m hinder					
23	8:42.38	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL	Cluj-Napoca,RO	20.06.2021
24	8:28.02	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	08.06.2022
25	8:26.80	Jacob Bouter	Ullensaker/Kisa IL	Nice, FRA	12.06.2021
26	8:21.63	Jacob Bouter	Ullensaker/Kisa IL	Åbo, FIN	14.06.2022
27	8:54.67	Terje Aggvin	Ås IL	Bergen/Fa	07.06.2001
28	9:12.6	Vidar Birkelund	Ullensaker/Kisa IL	Byrkjelo	30.06.1984
29	9:18.9	Johnny Høgseth	IL Tyrving	Nadderud	02.09.1970
30	9:10.6	Øystein Havrevoll	Ås IL	Bodø	05.07.1980
31	9:07.5	Aasmund Bjørnstad	Minerva	Nesbyen	14.07.1985
32	8:56.68	Steinar Gresslås	Sørum IL	Porsgrunn/Kj	02.06.1985
33	9:02.9	Steinar Gresslås	Sørum IL	Oslo/St	04.06.1986
34	9:17.41	Steinar Gresslås	Sørum IL	Oslo/Bi	15.09.1987

Høyde					
23	2.10	Jan Langøy	Minerva	Byrkjelo	01.07.1984
24	2.25	Håkon Särnblom	Minerva	London, GBR	20.07.1990
25	2.28	Håkon Särnblom	Minerva	Strømstad, SWE	21.07.1991
26	2.28	Håkon Särnblom	Minerva	Stockholm, SWE	02.07.1992
27	2.20	Håkon Särnblom	Minerva	Bergen/Fa	22.05.1993
28	2.31	Håkon Särnblom	Minerva	Helsingfors, FIN	09.08.1994
29	2.30	Håkon Särnblom	Minerva	Monte Carlo,MO	25.07.1995
30	2.25	Håkon Särnblom	Minerva	Sollentuna, SWE	16.06.1996
31	2.15	Håkon Särnblom	Minerva	Tønsberg/Gr	14.06.1997
32	2.09	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Moelv	02.08.1981
33	2.00	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Trøgstad	29.05.1982
34	2.06	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	20.06.1983

Stav					
23	4.40	Oddvar Hårde	IL Tyrving	Mosjøen	15.08.1992
	4.40	Trond Høiby	Ski IL	Greve, DEN	26.05.1996
24	4.90	Dag Vidar Nilsen	Asker & Bærum FIK	Moss/Me	04.08.1990
25	5.05	Doug Bockmiller	Minerva	London, GBR	12.08.1981
26	4.80	Trond Høiby	Ski IL	Lillehammer/Ss	25.06.1999
27	5.70	Trond Barthel	Minerva	Athen, GRE	08.08.1997
28	5.60	Trond Barthel	Minerva	Oslo/Bi	09.07.1998
29	3.90	Edvard Stolba	Fossum IF	Oslo/Bi	11.06.1978
30	3.60	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	Ski	03.07.1987
	3.60	Espen Jahren	Asker Skiklubb	Geithus	06.07.1996
31	3.70	Frik Sundstøl	Norges Landbrukshøgskole	Ås	19.09.1971

32	3.80	Frik Sundstøl	Ås IL	Oslo/Bi	11.07.1972
33	3.60	Frik Sundstøl	Ås IL	Ås	14.08.1973
34	4.20	Ola Fosnæs	IL Tyrving	Nadderud	03.08.1985

Aldersrekorder menn 23-34 år			140		
Lengde					
23	7.44	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	24.08.2013
24	7.40	Pål Sæther	Follo FIK	Sollentuna, SWE	15.06.1996
25	7.24	Lars Os	IL Tyrving	Roosendaal,NED	20.06.1979
26	7.27	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	Stavanger	29.05.1970
27	6.87	Trond Høiby	Ski IL	Alhama, ESP	03.06.2000
28	7.15	Trygve Stenerud	Ski IL	Ski	20.07.1947
29	7.12	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	12.07.1978
30	6.77	Per Einar Arnstad	Oppegård IL	Kristiansand	24.06.1988
31	6.79	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	Gjøvik	18.09.1948
32	7.01	Trygve Stenerud	Ski IL	Askim	23.09.1951
33	6.96	Trygve Stenerud	Ski IL	Oslo/Bi	03.07.1952
34	6.88	Trygve Stenerud	Ski IL	Simostranda	08.08.1953

Tresteg					
23	14.97	Terje Grime	Minerva	Lillestrøm	27.08.1982
24	15.13	Pål Sæther	Follo FIK	Kristiansand	18.08.1996
25	14.80	Pål Sæther	Follo FIK	Overhalla	20.07.1997
26	14.60	Atle Frøysland	IL Tyrving	Kristiansand	01.09.1987
27	14.42	Atle Frøysland	Fossum IF	Byrkjelo	13.08.1988
28	14.38	Dag Røberg	Minerva	Oslo/Bi	21.05.1980
29	14.33	Per Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL	Lillestrøm	14.06.1970
30	14.00	Per Einar Arnstad	Oppegård IL	Oslo/Bi	13.07.1988
31	13.83	Ole Furuseth	Ski IL	Nesodden	20.08.1977
32	13.52	Terje Grime	Ullensaker-Sørumsfri	Jessheim	26.09.1991
33	14.01	Petar Vukicevic	Ski IL	Ski	06.09.1989
34	13.40	Jan Henning Nilsen	IL Tyrving	Oppdal	30.06.1975

Kule 7,26					
23	17.12	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Sandnes	22.08.1987
24	17.70	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Oslo/Bi	25.07.1988
25	17.62	Otto Rui	Strømmen IF	Hildesheim,GER	08.09.1987
26	17.99	Dagfinn Schikora	Asker & Bærum FIK	Maspalomas,ESP	04.01.1990
27	16.98	Otto Rui	Strømmen IF	Braunschweig,GER	26.09.1989
28	17.86	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Oslo/Bi	01.09.1992
29	18.49	Michael Rozporski	Nittedal IL	Lillestrøm	27.05.2017
30	16.09	Johnny Børresen	Minerva	Jessheim	26.05.1988
31	19.25	Michal Rozporski	Nittedal IL	Nadderud	16.06.2019
32	16.15	Tormod Lislørud	Ski IL	Drøbak/Se	03.09.1972

33	15.95	Tormod Liserud	Ski IL	Lillestrøm	17.06.1973
34	14.55	Tormod Liserud	Ski IL	Ski	18.08.1974

Aldersrekorder menn 23-34 år			141		
Diskos 2					
23	62.25	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	San Diego, USA	19.04.2012
24	61.90	Lars Ola Sundt	Minerva	Salinas, USA	27.05.1992
25	61.22	Ole Haugom	Minerva	Kidd Field, USA	26.05.1982
26	60.24	Ole Haugom	Minerva	Juarez, MEX	22.05.1983
27	64.02	Ole Haugom	Minerva	El Paso, USA	23.06.1984
28	57.22	Anders Hoff	Minerva	Austin, USA	11.05.1984
29	57.99	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.07.2018
30	58.02	Tormod Liserud	Ski IL	Ski	25.10.1970
31	59.98	Tormod Liserud	Ski IL	Ski	04.09.1971
32	59.08	Tormod Liserud	Ski IL	Oslo/Bi	22.08.1972
33	59.94	Tormod Liserud	Ski IL	Spikkestad	07.08.1973
34	59.24	Tormod Liserud	Ski IL	Ski	27.05.1974

Slegge 7,26					
23	73.86	Tore Johnsen	Minerva	Lillestrøm	14.07.1984
24	70.08	Tore Johnsen	Minerva	El Paso, USA	24.04.1985
25	68.22	Anders Hoff	Minerva	Dallas, USA	18.04.1981
26	67.60	Anders Hoff	Minerva	Lawrence, USA	17.09.1982
27	67.28	Anders Hoff	Minerva	Øvre Årdal	11.06.1983
28	63.80	Anders Hoff	Minerva	Eugene, USA	03.06.1984
29	61.88	Anders Hoff	Minerva	Nadderud	03.08.1985
30	63.04	Anders Hoff	Minerva	Fredrikstad	10.05.1986
31	58.12	Anders Hoff	Minerva	Nesbyen	15.08.1987
32	43.62	Pål Berntsen	Ullensaker/Kisa IL	Rolvrsrud	17.09.1992
33	57.94	Anders Hoff	Minerva	Mikolc, HUN	17.06.1989
34	39.57	Thor Myrvoll	Eidsvold IF	Eidsvoll/Råholt	23.08.1963

Spyd 800 Gammel type					
23	80.30	Arne Os	IL Tyrving	Hønefoss	24.05.1969
24	76.34	Pål Berntsen	Minerva	Rolvrsrud	23.06.1984
25	77.34	Gunnar Anttzen	Hobøl IL	Karlstad, SWE	03.09.1963
26	70.82	Terje Thorslund	Nittedal IL	Oslo/Fr	24.05.1971
27	71.78	Terje Thorslund	Nittedal IL	Oslo/Bi	13.09.1972
28	75.82	Terje Thorslund	Nittedal IL	Oslo/Bi	23.08.1973
29	83.68	Terje Thorslund	Nittedal IL	Roma, ITA	08.09.1974
30	80.78	Terje Thorslund	Nittedal IL	Athen, GRE	15.06.1975
31	85.00	TerjeThorslund	Nittedal IL	Åbo, FIN	12.06.1976

32	82.40	Terje Thorslund	Nittedal IL	Oslo/Bi	02.08.1977
33	84.32	Terje Thorslund	Nittedal IL	Oslo/St	20.09.1978
34	85.74	Terje Thorslund	Nittedal IL	Larvik/Lo	10.08.1979

Aldersrekorder menn 23-34 år			142		
Spyd 800 Ny type					
23	71.10	Sondre Høyland	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.06.2021
24	72.09	Sondre Høyland	IL Tyrving	Stjørdal	26.06.2022
25	73.89	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	27.06.2015
26	68.94	Pål Berntsen	Minerva	Biri	12.07.1986
27	70.18	Trond Høiby	Ski IL	Huddinge, SWE	06.08.2000
28	69.34	Trond Høiby	Ski IL	Drammen/Ma	08.07.2001
29	68.80	Pål Berntsen	Strømmen IF	Ski	07.08.1989
30	68.87	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL	Drammen/Ma	08.07.2001
31	50.48	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	Ski	08.08.1988
32	75.02	Pål Berntsen	Ullensaker/Kisa IL	Mosjøen	16.08.1992
33	73.76	Pål Berntsen	Ullensaker/Kisa IL	Drammen/Ma	31.05.1993
34	63.94	Pål Berntsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.08.1994

Vektkast 15,88					
23	23.94	Tore Johnsen	Minerva	Colorado, USA	25.02.1984
24	22.35	Tore Johnsen	Minerva	Hanover, USA	06.01.1985
25	21.57	Tore Johnsen	Minerva	New York, USA	28.02.1986
26	20.50	Anders Hoff	Minerva	Pontiac, USA	12.03.1982
27	19.88	Anders Hoff	Minerva	Ypsilanti, USA	11.03.1983
28	18.97	Anders Hoff	Minerva	Syracuse, USA	10.03.1984
29	-				
30	-				
31	10.97	Vidar Rasmussen	Asker Skiklubb	Heggedal/Gj	04.08.1998
32	13.28	Vidar Rasmussen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	30.08.1999
33	11.33	Espen Jahren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	07.06.1991
34	10.68	Espen Jahren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	08.05.2000

10-kamp					
23	7557 E	Trond Høiby	Ski IL	Geithus	06-06.07.1996
11.51-6.89-13.55-2.04-50.43/15.63-41.96-4.20-63.88-4:31.49					
24	7564 E	Trond Høiby	Ski IL	Catania, ITA	29-30.08.1997
11.27-6.57-13.76-1.86-50.12/15.19-41.42-4.70-62.58-4:31.91					
25	7605 E	Trond Høiby	Ski IL	Uppsala, SWE	01-02.08.1998
11.57-6.80-13.61-1.96-51.35/15.36-43.56-4.47-66.10-4:29.02					
26	8085 E	Trond Høiby	Ski IL	Herentals, BEL	03-04.07.1999
11.63-6.89w-15.10-2.10-50.31/15.18-46.85-4.80-66.20-4:26.70					

27	8030 E	Trond Høiby	Ski IL	Huddinge,SW E	05-06.08.2000
11.30w-6.82w-14.32-1.92-49.65/14.97-46.83-4.71-70.18-4:24.36					
28	6529 E	Espen Jahren	Asker Skiklubb	Hvidovre,DEN	02-03.07.1994
11.88-6.13-11.53-1.89-51.63/16.58-39.96-3.80-46.60-4:15.40					
29	6562 M	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	Oslo/Bi	23-24.08.1946
11.7-6.69-12.32-1.78-52.7/16.2-36.86-3.60-51.06-4:15.8					

Aldersrekorder menn 23-34 år			143		
10-kamp forts.					
30	6193 M	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	Ski	02-03.07.1987
12.1-6.07-11.91-1.95-55.5/16.4-39.42-3.60-51.32-4:46.4					
31	6458 M	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	Gjøvik	18-19.09.1948
11.6-6.79-12.76-1.71-53.6/15.8-39.19-3.19-52.44-4:28.8					
32	6064 M	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	Ski	03-04.06.1989
12.1-6.34-11.04-1.89-55.7/16.6-31.80-3.65-52.76-4:35.9					
33	6065 E	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	Øyestad	02-03.06.1990
12.23-6.29w-11.81-1.90-56.70/17.07-35.80-3.50-51.48-4:40.35					
34	5050 M	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	Nadderud	10-11.08.1991
12.2-6.03-11.93-1.89-55.8/16.7w-28.92-3.30-45.10-0					

Halvmaraton					
23	1:05:31	Fredrik Bakken	Ullensaker/Kisa IL	Arna	02.04.1989
24	1:09:20	Jostein Bergane	Oppegård IL	Drammen	07.10.1990
25	1:04:07	John Halvorsen	Minerva	Ottawa, CAN	15.09.1991
26	1:03:06	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL	Rotterdam, NED	20.12.1987
27	1:04:31	John Halvorsen	Minerva	Oslo	04.09.1993
28	1:07:18	Dag Sjøberg	Oppegård IL	Arna	02.04.1989
29	1:06:19	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL	Oslo	08.09.1990
30	1:00:15	Sondre N. Moen	IL Ros	Valencia	24.10.2021
31	1:04:06	Bjørn Nordheggen	Follo FIK	Newcastle, GBR	20.09.1992
32	1:05:45	Vidar Birkelund	Sørum IL	Trondheim	27.03.1988
33	1:02:13	Geir Kvernmo	Minerva	Stockholm, SWE	27.08.1988
34	1:05:41	Øivind Dahl	Sørum IL	Stockholm, SWE	11.08.1985

Maraton					
23	2:23:53	Håvard Tveite	Ås IL	Oslo	31.08.1985
24	2:25:04	Lars Ølstad	Sørum IL	Berlin, GER	04.10.1987
25	2:17:47	John Halvorsen	Minerva	New York, USA	03.11.1991
26	2:24:26	Tor Erik Nyqvist	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.11.1993
27	2:19:20	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL	Houston, USA	17.01.1988
28	2:17:50	Bjørn Nordheggen	Oppegård IL	Houston, USA	24.01.1989

29	2:18:39	Tor Erik Nyqvist	Ullensaker/Kisa IL	Berlin, GER	29.09.1996
30	2:17:59	Sondre Nordstad Moen	IL Ros	Sapporo, JPN	08.08.2021
31	2:19:32	Thorbjørn Arnold Larsen	IL Tyrving	Berlin, GER	14.10.1973
32	2:10:17	Geir Kvernmo	Minerva	London, GBR	10.05.1987
33	2:11:44	Geir Kvernmo	Minerva	Houston, USA	17.01.1989
34	2:12:57	Øivind Dahl	Sørum IL	London, GBR	21.04.1985

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			144		
Utendørs					
100m E					
23	11.67	Helene Rønningen	IL Tyrving	Nadderud	07.06.2021
24	11.68	Helene Rønningen	IL Tyrving	Jyväskylä	24.07.2022
25	11.38	Mette Husbyn	Fossum IF	København, DE	07.06.2023
26	11.70	Mette Husbyn	Fossum IF	Stjørdal	18.08.1989
27	12.13	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Skara, SWE	06.06.2016
28	12.32	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Skara, SWE	06.06.2017
29	11.88	Monica Grefstad	Minerva	Fana	24.08.1993
30	11.76	Monica Grefstad	Minerva	Jessheim	19.08.1994
31	11.85	Monica Grefstad	Minerva	Lillehammer/Ss	18.08.1995
32	12.12	Monica Grefstad	Minerva	Lillehammer/Ss	24.08.1996
33	12.18	Monica Grefstad	Minerva	Overhalla	18.07.1997
34	13.44	Arna Krogstad	Raumnes & Årne IL	Oslo/Bi	20.09.1986

100m M - Komplettering automatisk tid					
24	11.9	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Mexico, MEX	04.10.1968
34	12.9	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.08.1976
	12.9	Arna Krogstad	Raumnes & ÅrnesIL	Nadderud	25.08.1986

200m E					
23	23.46	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Los Angeles, US	18.03.2017
24	24.03	Helene Rønningen	IL Tyrving	Jessheim	05.08.2022
25	23.62	Helene Rønningen	IL Tyrving	Jessheim	11.08.2023
26	24.02	Mette Husbyn	Fossum IF	Lillehammer/Ss	03.06.1989
27	25.19	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Nadderud	10.06.2016
28	24.81	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Split, CRO	30.08.1990
29	24.36	Monica Grefstad	Minerva	Oslo/Bi	10.08.1993
30	24.10	Monica Grefstad	Minerva	Oslo/Bi	21.06.1994
31	26.32	Petra Stephankova	IL Tyrving	Lillestrøm	28.05.2017
32	24.87	Monica Grefstad	Minerva	Kristiansand	17.08.1996
33	-				

34	26.39	Arna Krogstad	Raumnes & ÅrnesIL	Nesbyen	25.07.1986
----	-------	---------------	-------------------	---------	------------

200m M - Komplettering automatisk tid					
31	26.5	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Nadderud	19.09.1973
33	26.3	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.10.1977

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			145		
400m E					
23	51.81	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Los Angeles, USA	18.03.2017
24	51.99	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	London, GBR	22.07.2018
25	52.43	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Hamar	03.08.2019
26	55.75	Toril Hatling	Minerva	Byrkjelo	08.08.1993
27	55.05	Toril Hatling	Minerva	Oslo/Bi	03.08.1994
28	-				
29	-				
30	-				
31	59.97	Petra Stephankova	IL Tyrving	Asker/Fø	11.06.2017
32	-				
33	-				
34	59.66	Arna Krogstad	Raumnes & ÅrnesIL	Nesbyen	27.07.1986

400m M - Komplettering automatisk tid					
28	57.4	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.09.1992
29	56.4	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Bergen/Kr	28.08.1973
30	58.4	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.1972
31	58.8	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.10.1973
33	59.1	Arna Krogstad	Raumnes & ÅrnesIL	Nadderud	19.08.1985

800m					
23	2:04.80	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Kristiansand	07.08.2020
24	2:04.98	Toril Hatling	Minerva	Stockholm, SWE	13.08.1991
25	2:04.54	Toril Hatling	Minerva	Mosjøen	15.08.1992
26	2:05.54	Toril Hatling	Minerva	Gävle, SWE	07.07.1993
27	2:03.61	Toril Hatling	Minerva	Stockholm, SWE	02.08.1994
28	2:06.90	Toril Hatling	Minerva	Lillehammer/Ss	20.08.1995
29	2:15.3	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Oslo/Bi	25.09.1986

30	2:14.57	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Gøtzis, AUT	31.05.1992
31	2:31.2	Arna Krogstad	Raumnes & ÅrnesIL	Årnes	06.07.1983
32	-				
33	-				
34	2:19.61	Nina Hansteen	Minerva	Oslo/Tr	22.06.1992

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			146		
1500m					
23	4:09.78	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Åbo, FIN	11.08.2020
24	4:08.81	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	04.06.2021
25	4:12.32	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	02.06.2022
26	4:08.08	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Budapest, UNG	19.08.2023
27	4:21.66	Toril Hatling	Minerva	Oslo/Bi	22.07.1994
28	4:34.5	Torunn Hasle Evensen	Sørum IL	Steinkjer	03.08.1978
29	4:34.11	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Oslo/Bi	04.08.1986
30	4:28.19	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Sandnes	22.08.1987
31	4:31.23	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Oslo/Bi	06.06.1988
32	4:30.51	Silje Fjørtoft	Ullensaker7Kisa IL	Jessheim	06.06.2019
33	4:47.2	Nina Hansteen	Minerva	Bjørkelangen	09.06.1991
34	4:47.04	Nina Hansteen	Minerva	Sofiemyr	13.06.1992

3000m					
23	9:13.50	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Tønsberg/Gr	30.05.2020
24	9:06.10	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Tønsberg/Gr	22.05.2021
25	8:57.18	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Tønsberg/Gr	21.05.2022
26	9:97.67	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	23.09.2023
27	9:17.62	Cathrine Bendz Aarrestad	Fossum IF	Stjørdal	18.08.1989
28	9:51.9	Torunn Hasle Evensen	Sørum IL	Steinkjer/Gu	11.08.1978
29	9:48.88	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Sandnes	08.08.1986
30	9:28.19	Silje Fjørtoft	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	19.07.2017
31	9:31.33	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Oslo/Bi	19.05.1988
32	9:56.53	Jorunn Rekkedal	Ås IL	Oslo/Bi	13.05.1993
33	9:28.61	Silje Fjørtoft	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	08.07.2020
34	10:11.97	Nina Hansteen	Minerva	Voss	24.07.1992

5000m					
23	16:45.15	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Askøy	29.07.2016
24	15:44.66	Anita Håkenstad	Minerva	Oslo/Bi	04.07.1992
25	15:27.00	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Berlin, GER	03.09.2023
26	16:21.5	Cathrine Bendz	Fossum IF	Oslo/St	21.09.1988
27	17:04.55	May Bente Weng	IL Driv	Oslo/Bi	30.09.1992
28	19:58.6	Sigrun Arnesen	Raumnes & ÅrnesIL	Årnes	08.07.1980
29	16:44.12	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Sandnes	10.08.1986
30	16:56.46	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Nesbyen	16.08.1987
31	19:35.05	Marianne Opsal	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/La	20.07.2004
32	17:33.00	Jorunn Rekkedal	Ås IL	Oslo/Bi	29.06.1993
33	17:42.53	Nina Hansteen	Minerva	Bismo	21.07.1991
34	17:15.57	Nina Hansteen	Minerva	Voss	26.07.1992

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			147			
10000m						
23	34:53.50	Karoline Skatteboe	IL Tyrving		Ravnanger	31.07.2016
24	33:39.39	Hanne Mjøen Maridal	Ullensaker/Kisa IL		Bergen/Fa	20.09.2020
25	38:15.26	May Bente Weng	IL Driv		Oslo/Bi	17.07.1990
26	34:17.98	Anita Håkenstad	Minerva		Jessheim	21.08.1994
27	35:16.97	Anita Håkenstad	Minerva		Lillehammer/Ss	19.08.1995
28	37:06.99	Hilde Rustad Høgbakken	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.08.1994
29	-					
30	34:55.30	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL		Kristiansand	21.06.1987
31	-					
32	-					
33	37:07.67	Nina Hansteen	Minerva		Sofiemyr	28.08.1991
34	36:48.28	Nina Hansteen	Minerva		Oslo/Bi	14.07.1992

100m hekk 84					
23	12.78	Christina Vukicevic	Ski IL	Barcelona, SPA	31.07.2010
24	13.41	Tale Ørving	Minerva IS	Oslo/Bi	13.06.2013
25	13.66	Tale Ørving	Romerike Friidrett	Oslo/Bi	02.07.2014
26	13.52	Tale Ørving	Romerike Friidrett	Haugesund	31.07.2015
27	13.50	Tale Ørving	Romerike Friidrett	Skara, SWE	06.06.2016
28	13.69	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Stavanger/St	20.06.1990
29	13.26	Monica Grefstad	Minerva	Tønsberg/Gr	30.07.1993
30	13.09	Monica Grefstad	Minerva	Oslo/Bi	22.07.1994
31	13.16	Monica Grefstad	Minerva	Lousanne, SUI	05.06.1995
32	13.59	Monica Grefstad	Minerva	Zagreb, CRO	21.06.1996
33	13.44	Monica Grefstad	Minerva	Overhalla	19.07.1997
34	-				

200m hekk 76.2 E					
25	32.91	Marianne Husby	Nesodden IF	Nesodden	29.08.2019

400m hekk 76.2 E					
23	55.38	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Baton Rouge, USA	08.04.2017
24	55.26	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.2018
25	54.72	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Duha, QAT	01.10.2019
26	-				
27	-				
28	60.80	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Vesterås, SWE	29.06.1990
29	71.89	Lill-Ann Diserud	Minerva	Sofiemyr	13.06.1992

3000m hinder 76.2					
23	10:30.06	Kristiane Width	IL Tyrving	Corvallis, USA	28.04.2017
24	10:24.28	Kristiane Width	IL Tyrving	Azusa, USA	25.05.2018
30	10:16.65	Silje Fjørtoft	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	25.07.2017

Aldersrekorder kvinner 23-34 år		148			
Høyde					

23	1.84	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Ulm, GER	27.07.2014
24	1.90	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Buhl, GER	28.06.2015
25	1.87	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Garksen, GERE	22.05.2016
26	1.81	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Grabsen, GER	20.05.2017
27	1.85	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Garksen, GER	09.06.2018
28	1.96	Hanne Haugland	Minerva	Göteborg, SWE	13.08.1995
29	1.98	Hanne Haugland	Minerva	Kristiansand	18.08.1996
30	2.01	Hanne Haugland	Minerva	Zurich, SUI	13.08.1997
31	1.90	Hanne Haugland	Minerva	Stellenbosch, SA	07.01.1998
32	1.96	Hanne Haugland	Minerva	Nice, FRA	17.07.1999
33	1.95	Hanne Haugland	Minerva	Nadderud	09.07.2000
34	-				

Stav					
23	3.70	Birgitte Kjuus	Ullensaker/Kisa IL	Stjørdal	24.06.2022
25	3.81	Birgitte Kjuus	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	07.07.2023
26	-				
27	2.80	Christine Gulbrandsen	IL Tyrving	Nadderud	11.06.2004

Lengde					
23	6.47	Berit Berthelsen	IL Tyrving	London, GBR	01.07.1967
24	6.56	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.09.1968
25	6.44	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Athen, GRE	19.09.1969
26	6.04	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.08.1970

27	5.05	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Moss/Me	31.05.1998
28	6.48	Hanne Haugland	Minerva	Lillehammer/Ss	20.08.1995
29	6.30	Hanne Haugland	Minerva	Oslo/Bi	23.05.1996
30	6.30	Anne Brit Sandberg	Minerva	Oslo/Bi	09.06.1992
31	6.21	Anne Brit Sandberg	Minerva	Tønsberg/Gr	01.08.1993
32	5.50	Petra Stephankova	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2018
33	5.79	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.09.1977
34	5.67	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Mandal	21.05.1978

Tresteg					
23	12.30	Kristin Gran	Fossum IF	Houston, USA	29.03.1985
24	11.34	Lissie Moe	IL Tyrving	Clemson, USA	08.05.2004
25	12.73	Kristin Gran	Fossum IF	San Antonio, USA	10.05.1987
26	12.72	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Hamar	16.08.2017
27	-				
28	12.01	Maria Nerdrum	Asker Skiklubb	Sofiemyr	24.09.1994
29	13.02	Hanne Haugland	Minerva	Oppdal	07.09.1996
30	11.70	Maria Nerdrum	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.06.1996

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			149		
Kule 4					
23	15.65	Stine Lerdahl	Minerva	Meisingset	23.07.1983
24	15.77	Stine Lerdahl	Minerva	Des Moines, USA	28.04.1984
25	15.71	Stine Lerdahl	Minerva	Lawrence, USA	20.04.1985
26	15.17	Stine Lerdahl	Minerva	Lawrence, USA	26.04.1988
27	14.87	Stine Lerdahl	Minerva	Nesbyen	14.08.1987
28	14.53	Stine Lerdahl	Minerva	Byrkjelo	12.08.1988
29	12.36	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Lillestrøm	20.08.1982
30	14.74	Stine Lerdahl	Minerva	Moss	03.08.1990
31	14.26	Stine Lerdahl	Minerva	Fana	02.08.1991
32	13.91	Stine Lerdahl	Minerva	Nesbyen	01.08.1992
33	11.55	Else Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	12.09.1965
34	11.87	Else Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Gr	02.10.1966

Diskos 1					
23	50.60	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	21.05.1980
24	51.24	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Øvre Årdal	29.08.1981
25	49.60	Anne Britt Holm	Strømmen IF	Fredrikstad	27.05.1978
26	49.54	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Drammen	20.06.1979
27	51.26	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Moelv	03.08.1980
28	51.70	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Oslo/St	03.06.1981
29	52.20	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Spikkestad	19.09.1982
30	52.66	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Meisingset	24.07.1983
31	52.98	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Spikkestad	20.07.1984
32	41.44	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Strømmen	21.08.1985

33	48.68	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Spikkestad	30.05.1986
34	44.94	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Strømmen	13.05.1987

Slegge 4					
23	46.16	Monica Jensen	Ski IL	Askøy	31.07.1998
24	43.43	Monica Jensen	Ski IL	Oslo/So	23.05.1999
25	46.86	Kristin Sundsteigen	IL Tyrving	Bergen/Fa	31.08.2013
26	42.66	Monica Jensen	Ski IL	Aremark	03.07.2001
27	38.82	Monica Jensen	Ski IL	Sandnes	16.08.2002
28	31.86	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Fetsund/Fe	17.06.1981
29	33.90	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Strømmen	08.09.1982
30	15.15	Kjersti Bakkebø	Ås IL	Ski	11.08.2004
31	30.34	Anne Britt Holm	Lørenskog FIL	Fetsund/Fe	13.06.1984
32	-				
33	-				

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			150		
Spyd 600					
23	71.12	Trine Hattestad	Minerva	Oslo/Bi	01.07.1989
23 NT	54.48	Andrea Enerstad Bolle	Vestby IL	Gwangiu, KOR	12.07.2015
24 NT	53.95	Ane Dahlen	IL Tyrving	Bergen/Fa	22.08.2018
25	71.44	Trine Hattestad	Minerva	Bergen/Fa	03.08.1991
25 NT	55.29	Ane Dahlen	IL Tyrving	Hamar	03.08.2019
26	69.50	Trine Hattestad	Minerva	Oslo/Bi	14.05.1992
26 NT	55.93	Ane Dahlen	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.06.2020
27	72.12	Trine Hattestad	Minerva	Oslo/Bi	10.07.1993
27 NT	45.50	Marte Aaltvedt	Romerike Friidrett	Lillestrøm	29.05.2016
28	71.32	Trine Hattestad	Minerva	Oslo/Bi	22.07.1994
29	67.16	Trine Hattestad	Minerva	Florø	27.05.1995
30	67.06	Trine Hattestad	Minerva	Oslo/Bi	05.07.1996
30 NT	33.92	Kamila Chudzik	IL Tyrving	Nadderud	16.10.2016
31	69.66	Trine Hattestad	Minerva	Helsingfors, FIN	18.06.1997
32	69.59	Trine Hattestad	Minerva	Zürich, SUI	12.08.1998
33 NT	68.19	Trine Hattestad	Minerva	Bergen/Fa	28.07.1999
34 NT	69.48	Trine Hattestad	Minerva	Oslo/Bi	28.07.2000

7-kamp					
23	3521 M	Berit Kvernes	Hakadal IL	Oslo/Bi	29-30.06.1988
17.9-1.37-8.99-28.0w/4.87w-25.08-2:39.2					
24	3766 M	Berit Kvernes	Hakadal IL	Ski	03-04.06.1989
16.8-1.39-8.20-27.5/5.19-24.40-2:35.5					

25	3837 E	Berit Kvernes	Zenith FIK	Sofiemyr	16-17.06.1990
		17.58-1.39-9.08-27.45/5.1w-28.02-2:35.61			
26	-				
		-			
27	4532 M	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Ski	12-13.09.1998
		14.7-1.61-9.87-26.8/5.00-31.72-2:34.5			
28	5902 E	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Gøtzis,AUT	16-17.06.1990
		13.83-1.84-11.32-25.00/6.02-36.30-2:13.45			
29	5727 E	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Stoke on Tr, GBR	06-07.07.1991
		13.74w-1.78-11.55-24.88w/5.80-34.70-2:16.26			
30	6085 E	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Gøtzis,AUT	31.5-1.6.1992
		13.77-1.84-12.69-24.67/6.20-37.02-2:14.57			
31	-				
		-			

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			151		
Halvmaraton 21098m					
23	1:27:06	Pernille Ødegaard	Minerva	Oslo	08.09.1990
24	1:19:37	Cathrine Bendz	Fossum IF	Stavanger	28.10.1986
25	1:24:14	Pernille Ødegård	Minerva	Oslo	12.09.1992
26	1:13:40	Anita Håkenstad	Minerva	Oslo	24.09.1994
27	1:22:32	Anne Grete Meinicke	Minerva	Larvik	07.04.1991
28	1:20:43	Hilde Rustad Høgbakken	Ullensaker/Kisa IL	Oslo	24.09.1994
29	1:20:41	Anne Grete Meinicke	Minerva	Oslo	04.09.1993
30	1:17:29	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Ørebro, SWE	27.06.1987
31	1:16:59	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Trondheim	26.03.1988
32	1:16:13	Jorunn Rekkedal	Ås IL	Drammen	03.10.1993
33	1:16:08	Jorunn Rekkedal	Ås IL	Hommelvik	26.03.1994
34	1:22:22	Nina Hansteen	Minerva	Jessheim	15.11.1992

Maraton 42195m					
23	3:02:46	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Helsingfors, FIN	13.08.2016
-					
25	3:03:51	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Berlin, GER	16.09.2018
26	2:34:01	Anita Håkenstad	Minerva	Frankfurt, GER	21.09.1994
27	2:33:56	Anita Håkenstad	Minerva	London, GBR	02.04.1995
28	3:15:53	Siv Giske Barstad	Minerva	Stavanger	24.10.1992
29	2:56:07	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	London, GBR	20.04.1986
30	2:43:34	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL	Seoul, KOR	11.04.1987

31	2:40:40	Anne Edith Corneliussen	Nittedal IL		London, GBR	17.04.1988
32	2:52:27	Kristin Lie	Royal Sport		Stockholm, SWE	14.06.2003
33	3:44:49	Elisabeth Gundersen	Minerva		Oslo	04.09.1991
33	3:44:49	Elisabeth Gundersen	Minerva		Oslo	08.09.1990
34	3:39:12	Ingrid Skolsås Jankov	Oppegård IL		Drammen	06.10.1985

Aldersrekorder menn 23-34 år			152			
Innendørs						
60m E						
23	6.79	Jonas Halonen	IL Tyrving		Rud	03.02.2018
24	6.88	Bjørn Åge Scheide	Minerva		Oslo/Ek	08.03.1997
	6.88	Jonas Halonen	IL Tyrving		Rud	08.02.2019
25	7.14	Gaute Melby Gundersen	Minerva		Malmö, SWE	15.02.1997
26	7.02	Gaute Melby Gundersen	Minerva		Eskilstuna, SWE	14.02.1998
27	6.89	Piotr Kolasa	Minerva		Stange	22.02.2003
28	7.06	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Florø	28.01.2017
29	7.06	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Rud	03.02.2018
30	7.20	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Hvam	26.01.2019
31	7.01	Nils-Paul Skara	IL Tyrving		Rud	20.01.2018
32	7.30	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	03.03.1996
33	7.21	Petar Vukicevic	Ski IL		Drammen	25.02.1989
34	-					

60m M - Komplettering automatisk tid						
23	6.6	Gaute Melby Gundersen	Minerva		Göteborg, SWE	04.02.1995
25	7.1	Johnny Børresen	Minerva		Hamar	27.02.1983
30	6.9	Ketil Storrø	Ås IL		Moss	12.03.1973

100m E					
---------------	--	--	--	--	--

23	11.53	Anders Gjeldnes	Oppegård IL		Drammen	09.01.1988
24	11.36	Sindre Ryan	Minerva		Drammen	14.01.1984
25	11.24	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Florø	15.02.2014
26	-					
27	10.97	Hallgeir Marinsen	IL Tyrving		Florø	06.02.2016
28	11.08	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Florø	28.01.2017
29	-					
30	11.67	Jostein Linge	Minerva		Drammen	15.01.1983
31	-					
32	11.99	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	15.01.1983
33	-					
34	-					

100m M - Komplettering automatisk tid						
23	11.2	Johnny Børresen	Minerva		Drammen	01.02.1981
25	11.2	Øyvind Hiltveit	Nesodden IF		Drammen	01.02.1981
26	11.4	Øyvind Olsen	Aurskog-Høland FIL		Drammen	26.01.1980
29	11.3	Per Einar Arnstad	Ski IL		Drammen	11.01.1986
29	11.4	Jostein Linge	Minerva		Drammen	07.02.1982

Aldersrekorder menn 23-34 år			153			
200m E						
23	21.94	Gaute Melby Gundersen	Minerva		Malmö, SWE	05.02.1995
24	22.56	Michael Tomala	Minerva		Spala, POL	15.02.2003
25	23.65	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Stange	02.02.2014
26	22.79	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Bergen/Le	31.01.2015
27	22.23	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Rud	13.02.2016
28	22.70	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Rud	25.02.2017
29	22.56	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving		Rud	11.02.2018
30	23.35	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL		Stange	07.02.1998
31	-					
32	23.96	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL		Stange	17.02.1996
33						
34	-					

200m M - Komplettering automatisk tid						
25	23.0	Atle Hjort-Larsen	Nesodden IF		Oslo/Ek	21.01.1984
	23.0	Sindre Ryan	Minerva		Oslo/Ek	19.01.1985

400m E						
23	48.49	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Rud	13.02.2016
24	50.25	Michael Tomala	Minerva		Stange	22.02.2003

25	49.56	Sindre Ryan	Minerva		Oslo/Ek	03.02.1985
26	49.00	Tor Øyvind Ødegård	Minerva		Stange	11.01.1995
27	49.21	Tor Øyvind Ødegård	Minerva		Stange	03.02.1996
28	52.92	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL		Stange	03.02.1996
29	-					
30	52.11	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL		Stange	07.07.1998
31	52.32	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL		Stange	06.03.1999
32	50.81	Bo Breigan	Minerva		Oslo/Ek	03.02.1990
33	-					
34	-					

800m						
23	1:50.82	Tor Øyvind Ødegård	Minerva		Stange	08.02.1992
24	1:47.26	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Wien, AUT	31.01.2015
25	1:48.60	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Vaxjö, SWE	13.02.2016
26	1:47.30	Tor Øyvind Ødegård	Minerva		Stockholm, SWE	28.02.1995
27	1:51.26	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Rud	04.02.2018
28	1:50.42	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Glasgow, SKO	01.03.2019
29	1:51.06	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Rud	02.02.2020

Aldersrekorder menn 23-34 år			154			
800m forts.						
30	1:56.2	Aasmund Bjørnstad	Minerva		Drammen	11.02.1984
31	-					
32	1:52.10	Bo Breigan	Minerva		Oslo/Ek	03.02.1990
33	-					
34	1:57.79	Kristian Nedregård	IL Tyrving		Stockholm, SWE	21.02.2008

1500m						
23	3:47.11	Igor Kristensen	Minerva		Göteborg, SWE	03.04.1984
24	3:49.85	Igor Kristensen	Minerva		Åbo, FIN	24.02.1985
25	3:41.69	Jacob Bouter	Ullensaker/Kisa IL		Torun, POL	04.03.2021
26	3:49.0	Igor Kristensen	Minerva		Moskva, RUS	20.02.1987
27	3:52.81	Atle Karlsen	Minerva		Stange	19.01.1992
28	3:50.81	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Haugesund	02.02.2019
29	3:52.66	Atle Karlsen	Minerva		Stange	29.01.1994
30	3:44.24	Atle Karlsen	Minerva		Stockholm, SWE	28.02.1995
31	4:02.4	Aasmund Bjørnstad	Minerva		Oslo/Ek	09.03.1985
32	-					
33	-					
34	4:05.44	Kristian Nedregård	IL Tyrving		Stange	16.02.2008

3000m					
23	8:32.4	Geir Forsberg	Minerva	Stockholm, SWE	25.01.1981
24	8:14.8	Igor Kristensen	Minerva	Moskva, RUS	20.12.1985
25	8:03.86	Per Erling Kristoffersen	Minerva	Princeton, USA	04.03.1984
26	8:26.64	Ole Bjørgum	Minerva	Solna, SWE	19.02.1984
27	8:42.65	Johannes Alne	Ås IL	Stange	03.02.2002
28	8:02.35	Per Svela	Ullensaker/Kisa IL	Helsingfors, FIN	09.02.2020
29	8:53.03	Johannes Alne	Ås IL	Stange	14.01.1996
30	7:51.15	Per Svela	Ullensaker/Kisa IL	Sandnes	26.02.2022
31	9:02.79	Stian Stensland	Ås IL	Stange	13.02.2005
32	8:56.87	Stian Stensland	Ås IL	Stange	19.02.2006
33	8:51.32	Stian Stensland	Ås IL	Stange	11.02.2007
34	8:40.4	Øystein Havrevoll	Ås IL	Oslo/Ek	17.03.1984

60m hekk 106.7 E					
23	7.81	Gaute Melby Gundersen	Minerva	Göteborg, SWE	04.02.1995
24	8.50	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Stange	08.02.1992
25	7.78	Gaute Melby Gundersen	Minerva	Göteborg, SWE	08.02.1997
	7.78	Gaute Melby Gundersen	Minerva	Malmö, SWE	16.02.1997
26	7.70	Gaute Melby Gundersen	Minerva	Athen, GRE	21.02.1998
27	-				
28	-				

Aldersrekorder menn 23-34 år			155		
60m hekk 106.7 E forts.					
29	-				
30	9.43	Morten Haave	IL Tyrving	Rud	06.03.2016
31	-				
32	-				
33	-				
34	-				

60m hekk 106.7 M - Komplettering automatisk tid					
27	8.7	Per Einar Arnstad	Ski IL	Oslo/Ek	09.03.1985

110m hekk 106.7 E					
23	15.58	Geir Kaspersen	Minerva	Drammen	26.01.1980
24	-				
25	-				
26	13.95	Gaute Melby Gundersen	Minerva	Tammerfors, FIN	04.02.1998
27	-				

28	-				
----	---	--	--	--	--

110m hekk 106.7 M - Komplettering automatisk tid					
24	15.3	Geir Kaspersen	Minerva	Drammen	31.01.1981
28	15.7	Per Einar Arnstad	Oppegård IL	Drammen	11.01.1986

Høyde					
23	1.95	Øyvind Sandaker	Aurskog-Høland FIL	Moss	17.02.1973
24	2.25	Håkon Särnblom	Minerva	Göteborg,SWE	20.01.1990
25	2.26	Håkon Särnblom	Minerva	Stange	01.12.1991
26	2.24	Håkon Särnblom	Minerva	Askim	18.01.1992
27	2.18	Håkon Särnblom	Minerva	Göteborg,SWE	23.01.1993
28	2.31	Håkon Särnblom	Minerva	Athen, GRE	06.02.1994
29	2.34	Håkon Särnblom	Minerva	Balingen, GER	11.02.1995
30	2.28	Håkon Särnblom	Minerva	Balingen, GER	11.02.1996
31	2.20	Håkon Särnblom	Minerva	Balingen, GER	16.02.1997
32	2.09	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Drammen	01.02.1981
33	2.20	Håkon Särnblom	Minerva	Balingen, GER	14.02.1999
34	1.99	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	12.02.1983

Aldersrekorder menn 23-34 år			156		
Høyde uten tilløp					
23	1.80	Paul Redford	Nittedal IL	Haugesund	02.02.2013
24	1.74	Morten Haave	IL Tyrving	Nittedal/Bj	31.10.2010
25	1.71	Morten Haave	IL Tyrving	Haslum/Gj	26.01.2011
26	1.72	Paul Redford	Nittedal IL	Rud	05.03.2016
27	1.65	Morten Haave	IL Tyrving	Haslum/Gj	27.01.2013
28	1.67	Tor Skotaam	Siggerud IL	Kolbotn/In	08.03.1986
	1.67	Erik Finborud	IL Tyrving	Trondheim	24.02.1996
	1.67	Morten Haave	IL Tyrving	Stange	02.02.2014
29	1.65	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal	19.07.2019
30	1.62	Erik Odd Espelien	IL Tyrving	Høvik	26.01.1968
31	1.58	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Vestby	20.03.1981
32	1.56	Per Rinde	Ski IL	Kolbotn/In	08.03.1986
33	1.60	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	23.01.1982
34	1.56	Kai Hole	Ullensaker/Kisa IL	Årnes	19.03.1976

Stav					
------	--	--	--	--	--

23	4.20	Oddvar Hårde	IL Tyrving		Stange	08.02.1992
24	4.70	Dag Vidar Nilsen	Fossum IF		Oslo/Ek	03.02.1990
25	4.00	Alf Olsson	IL Tyrving		Skien	22.02.1970
26	4.70	Trond Høiby	Ski IL		Stange	21.02.1999
27	5.65	Trond Barthel	Minerva		Malmö, SWE	15.02.1997
28	5.70	Trond Barthel	Minerva		Maebashi, JAP	07.03.1998
29	-					
30	-					
31	-					
32	-					
33	-					
34	3.80	Ola Fosnæs	IL Tyrving		Oslo/So	20.04.1985

Lengde						
23	7.41	Pål Sæther	Follo FIK		Stange	12.02.1995
24	7.40	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Tammerfors, FIN	08.02.2014
25	7.16	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Steinkjer	08.02.2015
26	7.28	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Rud	07.02.2016
27	6.86	Per Einar Arnstad	Ski IL		Oslo/Ek	02.02.1985
28	6.75	Per Einar Arnstad	Ski IL		Oslo/Ek	18.01.1986
29	6.77	Terje Grime	Sørum IL		Oslo/Ek	23.01.1988
30	6.61	Per Einar Arnstad	Oppegård IL		Oslo/Ek	06.02.1988
31	-					
32	-					
33	-					
34	-					

Aldersrekorder menn 23-34 år			157			
Lengde uten tilløp						
23	3.24	Arne Os	IL Tyrving		Høvik	15.02.1969
24	3.33	Morten Haave	IL Tyrving		Stange	21.02.2010
25	3.25	Morten Haave	IL Tyrving		Sandvika/Ka	17.01.2011
26	3.33	Per Stavem	Stabæk IF		Oslo/Be	20.01.1952
27	3.25	Arne Os	IL Tyrving		Høvik	14.02.1973
28	3.35	Erik Finborud	IL Tyrving		Stange	04.02.1996
29	3.31	Erik Finborud	IL Tyrving		Stange	02.02.1997
30	3.20u	Paul Redford	Nittedal IL		Nittedal	09.07.2020
31	3.21	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	27.03.1980
32	3.21	Per Rinde	Ski IL		Oppegård/Gr	10.02.1986
33	3.11	Trygve Stenerud	Ski IL		Drøbak/Se	16.03.1952
34	3.21	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	16.03.1983

Tresteg						
23	-					

24	-				
25	14.84	Pål Sæther	Follo FIK	Stange	01.02.1997
26	14.08	Atle Frøysland	IL Tyrving	Oslo/Ek	25.01.1987
27	14.52	Atle Frøysland	IL Tyrving	Oslo/Ek	07.02.1988
28	-				
29	-				
30	13.90	Per Einar Arnstad	Oppegård IL	Oslo/Ek	07.02.1988
31	-				
32	-				
33	-				
34	-				

Kule 7,26					
23	17.21	Lars Ola Sundt	Minerva	Fort Worth, USA	15.02.1991
24	18.48	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Oslo/Ek	06.02.1988
25	18.72	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Drammen	28.01.1989
26	17.61	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Oslo/Ek	03.02.1990
27	15.90	Johnny Børresen	Minerva	Oslo/Ek	02.02.1985
28	16.06	Johnny Børresen	Minerva	Oslo/Ek	08.02.1986
29	17.98	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Lillestrøm	07.02.1993
30	16.91	Johnny Børresen	Minerva	Oslo/Ek	27.02.1988
31	16.36	Johnny Børresen	Minerva	Oslo/Ek	21.01.1989
32	16.24	Johnny Børresen	Minerva	Oslo/Ek	03.02.1990
33	15.89	Tormod Lislørud	Ski IL	Moss	17.02.1973
34	15.18	Johnny Børresen	Minerva	Askim	18.01.1992

Aldersrekorder menn 23-34 år			158		
Vektkast 15.88					
23	23.94	Tore Johnsen	Minerva	Colorado Springs*	25.02.1984
24	22.35	Tore Johnsen	Minerva	Hanover NH, USA	06.01.1985
25	21.57	Tore Johnsen	Minerva	New York, USA	28.02.1986
26	-				
27	19.88	Anders Hoff	Minerva	Ypsilanti, USA	11.03.1983
28	18.97	Anders Hoff	Minerva	Dallas, USA	04.02.1984
* Air Force Academy – Nord for Colorado Springs					

7-kamp					
23	4860 E	Jo Henning Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Drammen	23-24.02.1991
7.35-6.80-12.00-1.82/8.56-3.60-2:53.86					
24	4701 E	Dag Vidar Nilsen	Fossum IF	Drammen	24-25.02.1990
7.30-6.74-10.72-1.89/8.91-4.50-3:28.76					

25	5034 E	Trond Høiby	Ski IL		Stange	28.2- 1.3.1998
7.51-6.60-13.96-1.80/8.79-4.30-2:50.94						
26	5266 E	Trond Høiby	Ski IL		Karlstad, SWE	06-07.02.1999
7.46-6.42-13.32-2.00/8.61-4.48-2:48.30						
27	4399 E	Espen Jahren	Asker Skiklubb		Stange	27-28.02.1993
7.76-6.15-10.30-1.88/9.25-3.30-2:44.30						
28	-					
-						
29	-					
-						
30	-					
-						

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			159		
Innendørs					
60m E					
23	7.41	Helene Rønningen	IL Tyrving	Rud	16.01.2021
24	7.37	Helene Rønningen	IL Tyrving	Uppsala, SWE	13.02.2022
25	7.32	Helene Rønningen	IL Tyrving	Rud	18.02.2023
26	7.55	Mette Husbyn	Fossum IF	Oslo/Ek	04.02.1989
27	7.74	Heidi Hassan Næss	IL Tyrving	Rud	06.02.2016
28	7.89	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Rud	26.01.2017
29	7.64	Monica Grefstad	Minerva	Drammen	13.02.1993
30	7.51	Monica Grefstad	Minerva	Stange	29.01.1994
31	7.41	Monica Grefstad	Minerva	Göteborg, SWE	04.02.1995
32	7.94	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Askim	26.01.2003

33	7.84	Kamilla Brandt	IL Tyrving		Drammen	10.01.2004
34	-					

60m M - Komplettering automatisk tid						
26	7.5	Eva Paulsen Skardal	Holstad IL		Oslo/Ek	18.02.1978
28	7.6	Anne Brit Skjæveland	Minerva		Stavanger	07.01.1990

100m E						
26	13.03	Lena Opaker	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	29.01.1995

100m M						
-						

200m E						
23	23.70	Helene Rønningen	IL Tyrving		Rud	16.01.2021
24	24.16	Helene Rønningen	IL Tyrving		Rud	21.01.2022
25	23.79	Helene Rønningen	IL Tyrving		Rud	18.02.2023
26	26.30	Lena Opaker	Ullensaker/Kisa IL		Stange	12.02.1995
27	25.17	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving		Rud	07.02.2016
28	25.67	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving		Rud	26.01.2017
29	-					
30	-					
31	26.07	Petra Stenankova	IL Tyrving		Rud	27.02.2018
32	24.91	Monica Grefstad	Minerva		Birmingham, GBR	10.02.1996

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			160			
400m E						
23	52.85	Amalie Iuel	IL Tyrving		Fayattarville, US	28.01.2017
24	53.35	Amalie Iuel	IL Tyrving		Ulsteinvik	27.01.2018
25	58.15	Toril Hatling	Minerva		Stange	18.01.1992
26	-					
27	59.01	Josefine Heier	Ullensaker/Kisa IL		Rud	18.02.2023
29	60.61	Marianne Husby	Nesodden IF		Rud	18.02.2023
32	64.42	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL		Stange	15.01.2005
33	65.97	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL		Stange	28.01.2006

800m					
23	2:07.50	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Ulsteinvik	28.02.2020
24	2:21.07	Liv Thorseng	Zenith FIK	Stange	30.01.1993
25	2:11.25	Toril Hatling	Minerva	Stange	29.02.1992
26	2:15.88	Björg Torstensrud	Ås IL	Stange	16.01.1994
27	2:10.58	Josefine Heier	Ullensaker/Kisa IL	Rud	19.02.2023
28	2:16.00	Björg Torstensrud	Ås IL	Stange	04.02.1996
29	2:22.86	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Berlin, GER	09.02.1991
30	2:23.2	Lill-Ann Diserud	Minerva	Drammen	24.01.1993
31	-				
32	2:28.08	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	Stange	15.01.2005
33	-				
34	2:24.2	Nina Hansteen	Minerva	Drammen	27.01.1992

1500m					
23	4:51.67	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Houston, USA	30.01.2016
24	-				
25	-				
26	4:17.46	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Ulsteinvik	02.02.2023
27	-				
31	5:21.93	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	Stange	14.02.2004
32	5:19.71	Marianne Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	Stange	15.01.2005

3000m					
23	9:13.50	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Tønsberg/Gr	30.05.2020
24	9:40.76	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Boston, USA	10.02.2017
27	9:11.91	Amalie Sæten	Ullensaker/Kisa IL	Manchester, GBR	28.01.2023
28	10:33.16	Silje E. Jahren	Ullensaker/Kisa IL	Rud	06.03.2016
29	10:35.02	Hilde Vintervoll	Minerva	Stange	29.01.1994
30	9:28.19	Silje Fjørtoft	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	19.07.2018
32	11:25.39	Marianne Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	Stange	13.02.2005
33	9:28.61	Silje Fjørtoft	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	08.07.2020
34	10:34.20	Nina Hansteen	Minerva	Stange	08.02.1992

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			161		
100m hekk E					
-					

60m hekk 84 E					
23	7.93	Christina Vukicevic	Ski IL	Levien, FRA	05.03.2010
24	7.83	Christina Vukicevic	Ski IL	Paris, GBR	04.03.2011
25	8.51	Tale Ørving	Romerike Friidrett	Tammerfors, FIN	08.02.2014
26	-				

27	9.31	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Stange	28.02.1998
28	8.58	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Oslo/Ek	03.03.1990
29	8.49	Monica Grefstad	Minerva	Stange	20.02.1993
30	8.06	Monica Grefstad	Minerva	Stange	20.02.1993
31	8.09	Monica Grefstad	Minerva	Stuttgart, GER	04.04.1995
32	8.35	Monica Grefstad	Minerva	Birmingham,GBR	03.02.1996
33	8.61	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Stange	15.02.2004
34	-				

60m hekk 84 M - Komplettering til automatisk tid					
29	8.4	Monica Grefstad	Minerva	Lillestrøm	27.03.1993

Høyde					
23	1.82	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Unna, GER	25.01.2014
24	1.88	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Cottbus, GER	27.01.2015
25	1.87	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Karlsruhe, GER	06.02.2016
26	1.88	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Hellveg, GER	22.01.2017
27	1.83	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Dortmond, GER	18.02.2018
28	2.00	Hanne Haugland	Minerva	Spala, POL	17.02.1995
29	1.96	Hanne Haugland	Minerva	Spala, POL	16.02.1996
30	2.00	Hanne Haugland	Minerva	Paris, FRA	08.03.1997
31	1.92	Hanne Haugland	Minerva	Stange	24.01.1998
32	1.93	Hanne Haugland	Minerva	Tammerfors, FIN	09.02.1999
33	-				
34	-				

Stav					
23	3.70	Kari Strømhaug	IL Tyrving	Reno, USA	17.01.2020
24	3.70	Birgitte Kjuus	Ullensaker/Kisa IL	Rud	18.02.2023

Aldersrekorder kvinner 23-34 år		162			
Høyde uten tilløp					
23	1.46	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Stange	02.02.2014
24	1.50	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Steinkjer	07.02.2015
25	1.45	Katatina Mögenburg	IL Tyrving	Rud	05.03.2016
26	1.32	Turi Ellefsen	Drøbak-Frogn IL	Vestby	12.03.1984
27	1.44	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Rud	03.02.2018
28	1.45	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Haugesund	02.02.2019
29	1.50	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Rud	01.02.2020

30	1.25	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Årnes	27.02.1987
31	-				
32	1.26	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Bærum/Levre	12.03.2003
33	-				
34	-				

Lengde					
23	6.51	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Praha, CZE	12.03.1967
24	6.43	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Madrid, ESP	09.03.1968
25	5.89	Lissie Moe	IL Tyrving	New York, USA	05.02.2005
26	6.30	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Wien, AUT	14.03.1970
27	4.98	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Stange	01.03.1998
28	6.09	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Oslo/Ek	03.02.1990
29	5.92	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Oslo/Ek	02.02.1991
30	5.87	Anne Brit Skjæveland	Minerva	Stange	18.01.1992
31	-				
32	5.62	Petra Stephankova	IL Tyrving	Rud	11.02.2018
33	5.56	Petra Stephankova	IL Tyrving	Nadderud	18.09.2018
34	-				

Lengde uten tilløp					
23	2.77	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Hakadal	16.03.1967
24	2.79	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo	22.03.1968
25	2.71	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Nittedal	22.03.1969
26	2.62	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Bærum/Ha	16.04.1970
	2.62	Torill Seemann Hauan	IL Tyrving	Bærum/To	11.03.1973
27	2.58	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Strømmen	13.02.1984
28	2.68	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Lørenskog/Lø	06.03.1985
29	2.67	Berit Berthelsen	IL Tyrving	Oslo	16.02.1973
30	2.57	Maj-Lena Andersen	IL Tyrving	Høvik	04.10.1971
31	2.46	Maj-Lena Andersen	IL Tyrving	Høvik	17.04.1972
32	2.65	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Bærum/Levre skole	12.03.2003
33	2.84	Monica Grefstad	Minerva	Stange	02.02.1997
34	-				

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			163			
Tresteg						
23	10.08	Marianne Husby	Nesodden IF		Rud	11.02.2017
24	11.66	Lissie Moe	IL Tyrving		Baton Rouge,USA	22.02.2004
25	11.87	Kristin Gran	Fossum IF		Oklohoma City,USA	14.02.1987
26	11.15	Marianne Husby	Nesodden IF		Rud	01.02.2020
27	-					
28	-					

29	11.60	Maria Nerdrum	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	21.01.1995
30	-					
31	9.59	Ida Nesse	IL Tyrving		Rud	11.02.2023
33	-					
34	-					

Tresteg uten tilløp						
30	7.48	Petra Stephankova	IL Tyrving		Rud	27.10.2016
32	7.31	Petra Stephankova	IL Tyrving		Rud	18.10.2018

Kule 4						
23	14.58	Stine Lerdahl	Minerva		Lincoln, USA	26.02.1983
24	15.52	Kristin Sundsteigen	IL Tyrving		Steinkjer	11.02.2012
25	15.43	Stine Lerdahl	Minerva		Lawrence, USA	19.01.1985
26	15.21	Kristin Sundsteigen	IL Tyrving		Stange	02.02.2014
27	15.16	Stine Lerdahl	Minerva		Oslo/Ek	14.02.1987
28	14.15	Stine Lerdahl	Minerva		Lawrence, USA	27.02.1988
29	12.15	Anne Brit Skjæveland	Minerva		Oslo/Ek	02.02.1991
30	11.45	Anne Brit Skjæveland	Minerva		Drammen	27.01.1992
31	12.30	Anne Brit Sandberg	Minerva		Oslo/Ek	16.01.1993
32	12.47	Stine Lerdahl	Minerva		Stange	18.01.1992
33	9.40	Else Opsahl	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Hu	27.01.1965
34	10.77	Else Opsahl	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Hu	19.03.1966

Diskos 1						
23	-					
24	34.17	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Hu	19.03.1966
25	34.14	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Hu	02.04.1967
26	32.77	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Hu	16.03.1968
27	-					
28	-					
29	-					
30	-					
31	-					
32	-					
33	30.14	Else Opsahl	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Hu	03.04.1965
34	-					

Aldersrekorder kvinner 23-34 år			164			
Spyd 600						
23	38.94	Elin Pentz	IL Tyrving		Oslo/Hu	16.02.1967
24	39.44	Sofie Hvidsten Harnes	Blaker IL		Oslo/Hu	16.03.1968
25	33.38	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Hu	16.02.1967
26	-					
27	-					

28	-					
7-kamp						
23	-					
		-				
24	-					
		-				
25	-					
		-				
26	-					
		-				
27	-					
		-				
28	3267 E	Kamilla Brandt	IL Tyrving		Stange	20.03.1999
		9.16-1.59-9.92-5.08-2:41.4				
29	4194 E	Anne Brit Skjæveland	Minerva		Berlin, GER	09.02.1991
		8.54-1.80-11.31-5.86-2:22.86				
30	-					
		-				