

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation**Alle tiders beste innendørs / All Time Best Indoor****Kvinner - Lengde / Women - Long Jump**

pr. 30.06.2026 (oppdatert / updated 01.08.2026)

Lengde / Long Jump kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 4.20

5.63	(4)KS	Margrethe Renstrøm, IK Tjalve	(85)	Göteborg, SWE	01.02.2020
5.41	(1)	Anne Karine Storsveen, IL i BUL	(58)	Stange	02.03.1996
5.12	(1)	Sissel Falck-Jørgensen, Kolbotn IL	(40)	Oslo/Ek	24.02.1979
5.11	(7)	Elin Margrete Dølør, IL i BUL	(65)	Göteborg, SWE	22.01.2000
4.85	(1)	Marianne Pedersen, Laksevåg T&IL	(67)	Stange	26.02.2005
4.71	(1)	Lene Berger, IL Tyrving	(81)	Hvam	09.03.2019
4.66	(2)	Tina Cecilie Stilson, Tøyen SK	(81)	Hvam	09.03.2019
4.57	(1)	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Stange	05.02.1994
4.51	(2)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Stange	02.03.1996
4.32	(2)	Anne-Mari Stenbro Dombu, IL i BUL	(56)	Stange	05.02.1994
		(10)			
4.29	(3)	Ida McAdam Lium (Eriksen), Bækkelagets SK	(82)	Hvam	09.03.2019

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

5.12	(1)	Sissel Falck-Jørgensen, Kolbotn IL	(40)	Oslo	24.02.1979
5.10	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	28.01.1995
5.02	(1)	Anne-Mari Stenbro Dombu, Oslo Politis IL	(56)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.96	(1)	Anne-Mari Stenbro Dombu, Oslo Politis IL	(56)	Askim	08.03.1992
4.80	(2)	Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.69	(1)	Ashild Jenssen, Sandefjord T&IF	(70)	Drammen	07.03.2009
4.34	(1)	Gerd Honerud, Mjøndalen IF	(43)	Drammen	17.04.1982
4.32	(1)	Inger Hagen, Hamar IL	(43)	Drammen	05.04.1981

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

5.80	(1)	Sue Longden, IL i BUL (GBR)	(50)	Drammen	20.01.1985
5.54	(2)	Sue Longden, IL i BUL (GBR)	(50)	Drammen	26.01.1986

Lengde / Long Jump kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 3.90

5.25	(1)	Lene Berger, IL Tyrving	(81)	Hvam	15.02.2025
5.11	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	29.01.2000
5.07	(1)	Margit Katrine Strand McAdam, Bækkelagets SK	(78)	Hvam	09.03.2019
4.80	(1)	Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Stange	27.02.1993
4.75	(2)	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Stange	20.03.1999
4.62	(1)	Toril Valla, Rana FIK	(73)	Haukås	07.03.2015
4.45	(1)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Stange	24.03.2001
4.35	(2)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Stange	27.02.1993
4.35	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	11.03.2007
4.27	(1)KS	Astrid Midbøe Ramstad, GTI	(73)	Sandnes	12.02.2015
		(10)			
4.25	(2)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Stange	04.03.1995
4.22	(3)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Stange	04.03.1995
4.13	(1)	Björg Fluge, Ask IL	(47)	Fana	30.01.1988
4.09	(1)KS	Tone Beatrice Sæthermoen, IL i BUL-Tromsø	(69)	Tromsø	15.05.2013
4.01	(1)	Runa Nygård, Ask IL	(54)	Fana	09.01.1994

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

4.80	(1)	Grethe Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.62	(1)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Drammen	06.04.2002
4.60	(1)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Drammen	22.03.2003
4.48	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Drammen	07.03.2009
4.46	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Oslo/Ek	24.02.2007
4.45	(2)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.44	(3)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.35	(1)	Gerd Honerud, Mjøndalen IF	(43)	Drammen	12.02.1983
4.34	(1)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.15	(2)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Oslo/Ek	24.02.1991

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

5.21	(3)35	Katarzyna Malgorzata Kwit, IL Norodd (POL)	(84)	Torun, POL	18.03.2024
------	-------	--	------	------------	------------

Lengde / Long Jump kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 3.60

4.92	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Stange	24.03.2001
4.65	(1)	Toril Valla, Rana FIK	(73)	Hvam	09.03.2019
4.43	(1)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Stange	05.02.1994
4.42	(1)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Stange	27.02.1993
4.39	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Stange	28.02.1998
4.34	(2)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Stange	27.02.1993
4.33	(1)KS	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Haukås	26.02.2012
4.11	(2)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Stange	24.03.2001
4.06	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Stange	01.04.2006
3.98	(1)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Stange	01.03.1997
		(10)			
3.95	(3)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Stange	27.02.1993
3.92	(3)	Herdis Elin Lexau (Hanebrekke), Florø T&IF	(54)	Stange	24.03.2001
3.89	(2)	Mona Karin Riisnes Riise, FIK BFG Fana	(66)	Haukås	17.03.2012
3.89	(1)	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Sandnes	31.01.2016
3.81	(2)KS	Tone Beatrice Sæthermoen, IL i BUL-Tromsø	(69)	Tromsø	23.02.2014
3.80	(1)	Herborg Ninni Blakstad, FIL Vest-Jarl	(42)	Fana	30.01.1988
3.78	(3)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Haukås	17.03.2012
3.69	(2)	Gro Opsahl Nielsen, Ask IL	(43)	Fana	30.01.1988
3.67	(3)	Lorense Marit Vilnes, FIL Vest-Jarl	(43)	Fana	30.01.1988

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

5.11	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Drammen	06.04.2002
5.06	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Drammen	22.03.2003
4.74	(1)	Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.51	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Mo i Rana	18.02.1990
4.45	(2)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Drammen	06.04.2002
4.36	(2)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Oslo/Ek	22.01.1989
4.32	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Oslo/Ek	24.02.1991
4.32	(2)	Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Askim	08.03.1992
4.22	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Drammen	07.03.2009
4.19	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Lillestrøm	31.01.2009
4.13	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Drammen	17.04.1982
4.08	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Lillestrøm	17.01.2009
4.06	(2)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Oslo/Ek	24.02.1991
3.95	(3)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Askim	08.03.1992
3.83	(3)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Oslo/Ek	22.01.1989

Lengde / Long Jump kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 3.40

4.68	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
4.39	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Stange	26.02.2005
4.27	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Stange	04.03.1995
4.15	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Haukås	07.03.2015
4.07	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Fana	30.01.1988
4.01	(1)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Haugesund	08.03.2014
3.88	(2)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Stange	04.03.1995
3.84	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Fana	09.01.1994
3.83	(m)	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Sandnes	25.02.2024
3.82	(1)KS	Helen K. Røstad-Tollefsen, IL Tyrving	(64)	Rud	01.09.2015
		(10)			
3.72	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Haukås	17.03.2012
3.60	(1)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Stange	24.03.2001
3.55	(1)	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Haukås	29.02.2020
3.53	(1)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Hvam	09.03.2019

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

4.50	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Drammen	22.03.2003
4.38	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Askim	08.03.1992
4.29	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Drammen	12.02.1983
3.91	(1)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Drammen	07.03.2009
3.65	(2)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Drammen	22.03.2003
3.61	(1)	Bodil Byhre (Hestmann), Fossum IF	(28)	Drammen	17.04.1982

Lengde / Long Jump kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 3.20

4.59	(1)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Tønsberg	04.04.2019
4.48	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Haukås	17.03.2012
4.07	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Stange	01.03.1997
3.93	(1)	Grethe Bolstad, Mjøsdalen IL	(35)	Stange	27.02.1993
3.90	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Stange	02.02.2008
3.87	(1)	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Haugesund	15.02.2026
3.84	(1)	Berit Kjøde, IL Tyrving	(67)	Hvam	15.02.2025
3.76	(1)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Stange	30.01.2011
3.63	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Fana	09.01.1994
3.63	(1)	Ellen Merethe Dunseth, Lyngdal IL	(51)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
		(10)			

3.63	(1)	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Haukås	18.11.2024
3.48	(2)	Kate Moane Alnes, GTI	(61)	Hvam	04.03.2017
3.46	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Fana	04.12.1999
3.33	(1)	Sissel Paulsen, Ski IL	(66)	Stange	28.01.2023
3.33	(1)	Marianne Gamst, Drøbak-Frogn IL	(68)	Hvam	09.11.2024
3.29	(2)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Grimstad	10.03.2018

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

3.91	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/Ek	22.01.1989
3.80	(2)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/Ek	24.02.1991
3.79	(2)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Oslo/Ek	22.01.1989
3.74	(2)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Askim	08.03.1992
3.63	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Leirvik	11.01.1997
3.46	(1)	Bodil Byhre (Hestmann), Fossum IF	(28)	Drammen	12.02.1983
3.24	(3)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Askim	08.03.1992

Lengde / Long Jump kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 2.90

4.20	(3)KS	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Rud	25.11.2023
3.75	(1)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Stange	01.03.1997
3.61	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Stange	27.02.1993
3.57	(3)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	San Sebastian, ESP	07.03.2003
3.48	(1)	Björg Reknes, Florø T&IF	(52)	Haukås	17.03.2012
3.39	(2)	Kate Moane Alnes, GTI	(61)	Grimstad	26.03.2022
3.23	(1)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Norna-Salhus	(56)	Haukås	07.02.2019

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

3.88	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Drammen	22.03.2003
3.71	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Drammen	06.04.2002
3.71	(2)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Drammen	22.03.2003
3.62	(1)	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Oslo/Ek	22.01.1989
3.62	(2)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Drammen	06.04.2002
3.50	(3)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Drammen	22.03.2003
3.24	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Askim	08.03.1992
3.22	(2)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/Ek	22.01.1989

Lengde / Long Jump kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 2.60

4.09	(1)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Hvam	31.01.2026
4.01	(1)	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	05.12.2019
3.68	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Stange	28.02.1998
3.52	(1)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Stange	20.03.1999
3.37	(7)	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Torun, POL	28.03.2023
3.37	(1)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Fri	(56)	Fana	09.02.2025
3.19	(7)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Gent, BEL	20.03.2011
3.10	(1)	Ruth Bakke Haug, IL Fri	(47)	Haugesund	02.03.2013
2.64	(3)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Stange	20.03.1999

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

3.50	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Drammen	07.03.2009
------	-----	---------------------------------------	------	---------	------------

Lengde / Long Jump kvinner 70-74 år / Women 70-74 years - 2.00

3.80	(1)	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	04.02.2025
3.09	(6)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Fri	(56)	Torun, POL	27.03.2026
3.08	(2)	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Hvam	15.02.2025
2.86	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Haugesund	02.03.2013
2.68	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Stange	26.02.2005
2.49	(1)	Emma Stuberg Grønmo, Stjørdal FIK	(44)	Steinkjer	10.12.2016
2.36	(2)	Ann Færden, Stovnerkameratene	(53)	Stange	28.01.2023

Alternativt resultat / Alternative result:

3.22	(1)65	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Hvam	09.11.2024
2.15	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Haukås	27.10.2018

Sannsynligvis lav grop / Probably low pit:

3.12	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Drammen	22.03.2003
2.77	(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Drammen	20.03.2004

Lengde / Long Jump kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

2.39	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Hvam	23.10.2021
1.79	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Haukås	18.11.2024

Lengde / Long Jump kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

2.75	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Hvam	09.11.2024
2.29	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Reykjavik, ISL	25.02.2023
1.84	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Hvam	12.03.2016