

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - 400m hekk / Women - 400m hurdles

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 18.01.2026)

400m hekk / hurdles 76.2 cm kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 76.00/75.9

55.77	(1)KS	Elisabeth Slettum, IL Skjalg	(86)	Oslo/Bi	30.06.2022
56.46	(6)KS	Line Kloster, SK Vidar	(90)	Langata, KEN	31.05.2025
60.87	(2)	Sissel Norum, Steinkjer FIK	(59)	Sundsvall, SWE	24.07.1994
62.08	(2)	Sigrun Østreng, Fri-Kameratene	(44)	Oslo/Bi	21.07.1982
67.40	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Byrkjelo	24.07.1982
72.30	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Mo i Rana	21.07.1985

Manuelle tider / Handtiming:

66.9	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Lillehammer	21.08.1983
67.5	(3)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer I&FK	(48)	Steinkjer	13.09.1986
70.8	(6)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Romedal	05.07.1985
73.4	(1)	Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Vadsø	25.08.1982
75.6		Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)		.1979

400m hekk / hurdles 76.2 cm kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 80.00/79.9

66.16	(1)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Eugene, USA	03.08.1989
66.86	(2)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Budapest, HUN	01.07.1990
68.52	(2)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Larvik/Lo	01.07.1989
69.64	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	22.07.1998
70.39	(1)KS	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Steinkjer	13.06.2009
76.01	(1)	Ingvild Lein, Frosta IL	(52)	Overhalla	08.08.1993
77.50	(2)	Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Mo i Rana	21.07.1985

Manuelle tider / Handtiming:

76.1		Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Mo i Rana	30.06.1985
77.0	(2)	Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Trondheim/Le	31.07.1988
78.7	(2)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Fana	29.07.1984

400m hekk / hurdles 76.2 cm kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 84.00/83.9

67.42	(1)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Kristiansand	27.06.1992
70.42	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Glostrup, SWE	29.06.1991
74.58	(2)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Budapest, HUN	30.06.1990
75.94		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Wasa, FIN	22.08.1993

Manuelle tider / Handtiming:

69.6	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Kristiansand	12.08.1990
70.1	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	10.08.2002