

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation**Alle tiders beste innendørs / All Time Best Indoor****Kvinner - 400m / Women - 400m**

pr. 30.06.2026 (oppdatert / updated 01.08.2026)

400m kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 68.00/67.9

60.24	(1)B	Else Karin Systad, Eidsvåg IL	(54)	Oslo/Ek	04.02.1989
67.99	(1)KS	Katrine Tønning, Stavanger FIK	(83)	Sandnes	14.02.2019

400m kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 72.00/71.9

64.02	(1)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Oslo/Ek	24.02.1991
65.71	(2)	Valdis Halgrímsdóttir, GTI	(62)	Drammen	21.03.2004
66.27	(3)KSh1	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Haukås	27.12.2015
67.99	(3)	Angunn Øvrebø, GTI	(62)	Drammen	21.03.2004
68.71	(2)KS	Annette Velde Sande, BFG Bergen LK	(82)	Haugesund	18.12.2025
71.67	(1)	Anne Lillegård, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Haugesund	09.03.2014

400m kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 76.00/75.9

61.25	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Eskilstuna, SWE	13.03.2005
66.14	(1)	Inger Lise Fængsrud, Asker SK	(55)	Drammen	21.03.2004
69.13	(1)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Göteborg, SWE	12.03.2000
73.48	(1)	Heidi Myrset, Fet FIK	(80)	Hvam	16.02.2025

Manuelle tider / Handtiming:

68.2	(1)	Trine Gotaas, Veldre IL	(42)	Oslo/Ek	22.01.1989
68.9	(2)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Oslo/Ek	22.01.1989

400m kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 80.00/79.9

62.86	(1)h2	Maylem Lauvstad, IL Tyrving	(73)	Torun, POL	18.03.2024
64.20	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Helsinki, FIN	23.03.2007
68.04	(1)	Silje Ravnsborg Christiansen, IL Driv	(75)	Hvam	16.02.2025
72.02	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Oslo/Ek	24.02.1991

Manuelle tider / Handtiming:

68.1	(1)	Susanna Wold, Byåsen IL	(40)	Mo i Rana	18.02.1990
71.9	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Oslo/Ek	22.01.1989
79.2	(2)	Jannicke Schanche, Oslo IL	(39)	Oslo/Ek	22.01.1989

400m kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 85.00/84.9

65.74	(2)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Jyväskylä, FIN	08.04.2012
82.31	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Drammen	22.03.2003

400m kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 90.00/89.9

69.97	(2)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Torun, POL	26.03.2019
84.08	(3)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	San Sebastian, ESP	09.03.2003

400m kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 100.00/99.9

71.76	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Torun, POL	19.03.2024
78.96	(1)	Ingrid Sogstad, Oslo IL	(26)	Oslo/Ek	24.02.1991
84.51	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Stange	29.01.2011
90.32	(2)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Stange	29.01.2011
97.58	(6)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Gent, BEL	19.03.2011
99.47	(1)	Gunhild Haukeland, Haugesund IL	(47)	Haugesund	09.03.2014

400m kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

87.25	(1)	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Drammen	22.03.2003
88.04	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Haugesund	09.03.2014
95.37	(2)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Haugesund	09.03.2014
97.06	(3)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Haugesund	09.03.2014

400m kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

115.56	(2)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Hvam	16.02.2025
160.14	(3)	Haldis Marit Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Hvam	16.02.2025