

K20		59		
100m E				
11.46	Helene Rønningen	IL Tyrving	Weinheim, GER	26.05.2018
11.81	Siri Merete Kaldager Øen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	18.08.1981
12.04	Benedikte Indrebø	Fossum IF	Steinkjer/Gu	21.07.1985
12.05	May Karin Mannes	Fossum IF	Kristiansand	23.08.1986
12.08	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Rud	18.06.2023
12.09	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	21.06.2009
12.19	Tale Ørving	Minerva	Oslo/Bi	22.08.2009
12.54	Monica Langfeldt	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.08.1986
12.62	Cathrine Berg	Fossum IF	Oslo/Bi	24.06.1986
12.72	Katarzyna Sollich	Minerva	Lillehammer/Ss	30.06.2002
12.75	Vivian Johansen	Fossum IF	Fredrikstad/Li	21.07.1989
12.77	Mille Baastad Berg	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	25.06.2023
12.86	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Moss/Me	21.07.1984
12.86	Lene Berger	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2001
12.96	Celina Lundevik	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	23.06.2019
12.97	Anette Robsahm	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.05.1990
13.00	Frida Høidahl	Asker Skiklubb	Nadderud	17.06.2018
13.02	Sidsel Gangås	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.06.1980

100m M				
11.9	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Gjøvik	23.08.1964
11.9	Benedikte Indrebø	Fossum IF	Nadderud	19.08.1985
11.9	May Karin Mannes	Fossum IF	Jessheim	29.05.1986
12.0	Anne Lise Thoresen	IL Tyrving	Sarpsborg	05.09.1954
12.2	Mona Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.05.1979
12.2	Catherine Berg	Fossum IF	Jessheim	20.05.1986
12.3	Berit Marstein	IL Tyrving	Nadderud	19.08.1985
12.4	Hilde Hermansen	Asker Skiklubb	Larvik/Lo	27.07.1985
12.5	Ragnhild Solgaard	IL Tyrving	Sandvika/Ka	28.08.1962
12.5	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Årnes	04.07.1984
12.6	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Sandvika/Ka	28.08.1962
12.6	Vivian Johansen	Fossum IF	Nadderud	09.09.1989
12.8	Sissel Paulsen	Ski IL	Oslo/La	13.09.1986
12.8	Inger Birgitte Reppe	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	21.07.1988
12.8	Anette Robsahm	IL Tyrving	Nadderud	08.06.1990
12.9	Unni Lundby	Minerva	Sarpsborg	21.06.1973
12.9	Kristine Thorsen	Fossum IF	Nadderud	28.05.1984

150m E				
18.96	Mille Baastad Berg	IL Tyrving	Oslo/La	12.05.2023
19.26	Cassandra Bache	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	27.06.2020

K20		60		
200m E				
23.27	Helene Rønningen	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.2018
24.43	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Pullman, USA	11.05.2014
24.49	May Karin Mannes	Fossum IF	Lüzern, SUI	21.06.1986
24.87	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	28,96,2923
25.00	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Vermillon, USA	07.04.2023
25.09	Monica Langfeldt	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.06.1986
25.16	Catherine Berg	Fossum IF	Oslo/Bi	20.05.1986
25.28	Mona Hansen	IL Tyrving	Raufoss	02.06.1979
25.63	Vivian Johansen	Fossum IF	Fredrikstad/Li	22.07.1989
25.71	Berit Marstein	IL Tyrving	Oslo/La	14.05.1985
25.76	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Asker/Fø	07.06.2009
25.85	Tale Ørving	Minerva	Asker/Fø	06.06.2009
25.87	Marte Wang Engen	Ski IL	Lillestrøm	29.05.2011
25.96	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	09.08.1984
26.16	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Lillehammer/Ss	25.06.1999
26.24	Lene Berger	IL Tyrving	Göteborg, SWE	01.07.2001
26.24	Solveig Emilie Olsen	Minerva	Lillestrøm	29.05.2011
26.26	Kristine Thorsen	Fossum IF	Øvre Årdal	24.08.1981
26.37	Maria Aaberg	IL Tyrving	Asker/Fø	10.06.2017
26.46	Celina Lundevik	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2019
26.59	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.08.2011
26.65	Leah Røste	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	19.06.2015
26.67	Anette Robsahm	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.06.1990
26.67	Camilla Rønning	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	19.06.2015
26.79	Benedicte Holum	Ski IL	Nadderud	11.06.2010
26.79	Karoline Hansen	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	24.06.2011
26.81	Ane Høgseth	IL Tyrving	Trondheim/St	31.07.2004
26.88	Elin Dahl	Follo FIK	Oslo/Bi	14.06.1997
26.94	Nina Johannessen	Minerva	Drammen/Ma	21.05.1998
27.07	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	San Marcos, USA	27.03.2021

200m M				
23.9	Siri Merete Kaldager Øen	Lørenskog FIL	Årdal	28.08.1981
24.8	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Gjøvik	21.08.1964
25.1	Catherine Berg	Fossum IF	Oslo/St	14.05.1986
25.2	Mona Hansen	IL Tyrving	Oslo/St	23.05.1979
25.3	Berit Marstein	IL Tyrving	Nadderud	26.08.1985
25.4	Anne Lise Thoresen	IL Tyrving	Bern, SUI	28.08.1954
25.6	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Oslo/St	27.06.1984
25.8	Wenche Haslie	Strømmen IF	Drammen/Ma	21.08.1975
25.8	Ragnhild Solgaard	IL Tyrving	Drammen/Ma	17.08.1962
25.9	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.07.1962

K20		61		
200m M forts.				
26.2	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.06.1967
26.4	Unni Lundby	Minerva	Oslo/Bi	20.05.1973

300m E				
42.35	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.05.2009
44.01	Synnøve Frantzen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.05.2020
44.61	Maiken Skoie Brustad	IL Tyrving	Nadderud	07.05.2013
44.90	Thale Augesen	IL Tyrving	Asker/Fø	08.06.2019

300m M				
40.7	Mari Drabløs	IL Tyrving	Nadderud	02.05.2018

400m E				
54.68	Siri Merete Kaldager Øen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	18.08.1981
54.83	May Karin Mannes	Fossum IF	Oslo/Bi	20.09.1986
54.84	Catherine Berg	Fossum IF	Larvik/Lo	07.09.1986
55.26	Mona Hansen	IL Tyrving	Larvik/Lo	12.08.1979
55.90	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	21.06.2014
56.00	Mari Drabløs	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.2018
56.12	Berit Marstein	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.09.1985
56.52	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Asker/Fø	11.06.2017
56.64	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Lillehammer/Ss	26.06.1999
56.78	Katarzyna Sollich	Minerva	Lillehammer/Ss	29.06.2002
56.88	Monica Langfeldt	IL Tyrving	Sandnes	09.08.1986
57.35	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	24.06.2023
58.69	Ida Landgraff	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.2006
58.88	Solveig Emilie Olsen	Minerva	Lillehammer/Ss	26.06.2011
58.95	Wenche Schikora	Fossum IF	Oslo/La	11.06.1985
59.02	Linnea Gateman	IL Tyrving	Jessheim	07.08.2021
59.24	Kristine Thorsen	Fossum IF	Øvre Årdal	25.08.1984
60.00	Leah Røste	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	20.06.2015
60.05	Frida Høidahl	Asker Skiklubb	Nadderud	17.06.2018
60.14	May Ellen Hartting	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.06.1983
60.15	Aina Wikestad	Asker Skiklubb	Bjørkelangen	06.06.1993
60.56	Elin Dahl	Follo FIK	Oslo/Bi	15.06.1997
60.60	Karoline Hansen	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	25.06.2011
60.76	Heidi Berger	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	12.07.1994
61.25	Sidsel Bogsti	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.07.1984
61.55	Janne Bjerke	Asker & Bærum FIK	Grimstad	18.06.1990
61.62	Thale Augesen	IL Tyrving	Oslo/Bi	31.05.2019
61.64	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Larvik/Lo	24.06.1984

K20		62		
400m E				
61.94	Elisabeth Underthun	Fossum IF	Oslo/Bi	04.07.1983
61.95	Birgitta Starckjohann	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.07.1984

400m M				
54.4	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Oslo/Bi	17.09.1964
56.5	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Trondheim/Le	12.08.1967
58.6	Siri Legernes	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.05.1977
59.1	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.10.1962
59.6	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.05.1975
59.6	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Oslo/St	25.07.1984
60.1	Agnes Alkeberg Bjørdal	IL Tyrving	Nadderud	13.09.1968
60.5	Elisabeth Olsen	Ski IL	Ås	07.09.1981
60.9	Ragnhild Solgaard	IL Tyrving	Oslo/Fr	03.10.1962
61.0	Siri Hemstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.05.1974
61.1	Unni Lundby	Minerva	Lillestrøm	17.06.1973

600m				
1:34.00	Mari Drabløs	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.05.2018
1:41.0	Siri Hemstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	05.06.1974

K20		63		
800m				
2:07.11	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Bydgoszcz, POL	13.07.2017
2:07.2	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.08.1967
2:07.8	Randi Langøigjeltten	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.09.1977
2:09.9	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.05.1975
2:09.91	Christine Næss	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.09.2020
2:11.99	Aurora Selstad Dybedokken	IL Tyrving	Des Moines, USA	24.04.2015
2:12.38	Anne Støttum	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.07.1983
2:12.43	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Pullman, USA	12.05.2014
2:12.70	Ida Landgraff	IL Tyrving	Bergen/Fa	02.07.2006
2:13.03	May Ellen Hartting	IL Tyrving	Byrkjelo	16.07.1983
2:13.2	Torunn Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	02.06.1977
2:13.14	Caroline Fleischer	Ski IL	Ravnanger	31.07.2016
2:13.5	Catherine Berg	Fossum IF	Oslo/Bi	25.09.1986
2:14.8	Aud Sugar	IL Tyrving	Larvik/Lo	13.05.1978
2:15.60	Line Tveter	IL Tyrving	Oslo/Bi	31.07.2003
2:15.7	Cathrine Bendz	Fossum IF	Oslo/Bi	08.07.1982
2:15.88	Aurora Dybedokken	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.06.2015
2:16.3	Agnes Alkeberg	IL Tyrving	Kongsvinger/Gj	18.08.1968
2:16.32	Pia Bålsrud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	28.06.2015
2:17.09	Anne Mette Goddokken	Nittedal IL	Oslo/Bi	26.07.1988
2:17.67	Lill-Ann Diserud	Minerva	Oslo/Bi	18.07.1983
2:18.1	Birgitta Starchjohann	IL Tyrving	Nadderud	28.05.1984
2:18.92	Martine Nygård	Asker Skiklubb	Nadderud	07.06.2008
2:19.43	Irene Johansen	Sørum IL	Oslo/Bi	24.06.2016
2:19.45	Siv Karlsen	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	27.06.1993
2:19.9	Elisabeth Olsen	Ski IL	Oslo/St	21.09.1981
2:20.2	Tove Bye	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.06.1973
2:20.3	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Oslo/Bi	28.05.1990
2:20.2	Heidi Berger	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	26.07.1994
2:20.7	Liv Anita Mikkelsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	14.08.2000

K20		64		
1500m				
4:20.3	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.06.1975
4:24.71	Aurura Dybedokken	IL Tyrving	Fayatterville, USA	11.04.2015
4:25.97	Sigrun Alvik	IL Tyrving	Jessheim	02.06.2022
4:26.57	Christine Næss	IL Tyrving	Kristiansand	15.08.2020
4:27.19	Kristin Svendby Otervik	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	04.06.2021
4:27.7	Aud Sugar	IL Tyrving	Des Moines, USA	16.03.1978
4:35.60	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.06.2013
4:37.0	Cathrine Bendz	Fossum IF	Nadderud	18.08.1982
4:39.48	May Ellen Hartting	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.07.1983
4:39.88	Anne Mette Goddokken	Nittedal IL	Oslo/Bi	06.06.1988
4:40.61	Kristianie Width	IL Tyrving	Monmouth, USA	11.04.2014
4:43.68	Nina Holm	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	29.07.1984
4:43.90	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	San Francisco, USA	29.03.2013
4:45.85	Tone Ilstad Hjalmarssen	IL Tyrving	Haugesund	07.08.2005
4:46.0	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	26.05.1967
4:46.57	Catherine Berg	Fossum IF	Oslo/Bi	20.09.1986
4:48.7	Inger Hegstad	Fossum IF	Oslo/St	24.07.1985
4:49.87	Birigta Starchjohann	IL Tyrving	Nadderud	29.08.1984
4:50.09	Line Tveter	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.05.2003
4:52.1	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Bjørkelangen	01.08.1990
4:53.56	Kamilla Brandt	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	19.06.1997
4:54.5	Lise Fjellvang	Minerva	Oslo/Bi	09.06.1975
4:55.4	Line Røen	Ull/Kisa IL	Jessheim	29.05.1986
4:57.0	Marit Haslie	Drøbak-Frogn IL	Ås	09.10.2013
4:57.30	Hanne Langerud	Zenith FIK	Oslo/Bi	09.06.1993
4:58.5	Agnes Alkeberg	IL Tyrving	Sandvika/Ka	24.05.1968

K20		65		
3000m				
9:31.45	Sigrun Alvik	IL Tyrving	Trondheim/St	04.05.2023
9:37.6	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.07.1975
9:33.95	Kristin Svendby Otervik	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	12.05.2021
9:39.70	Ingunn Weltzien	IL Tyrving	Bergen/Fa	21.07.2006
9:49.93	Christine Næss	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	30.05.2020
9:51.74	Aurora Dybedokken	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2015
9:56.40	Tone Ilstad Hjalmarsen	IL Tyrving	Haugesund	05.08.2005
10:05.20	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Overhalla	02.08.2013
10:05.94	Inger Hegstad	Fossum IF	Oslo/Bi	20.06.1985
10:09.49	Cathrine Bendz	Fossum IF	Oslo/Bi	15.07.1982
10:33.32	Kamilla Bråthen	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	28.06.1997
10:35.29	Nina Holm	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	09.08.1984
10:36.09	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Moss/Me	20.07.1984
10:36.78	Sigrid Alvik	IL Tyrving	Sandnes	27.08.2023
10:37.86	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Oslo/Bi	11.09.1990
10:40.62	Anne Mette Goddokken	Nittedal IL	Voss	08.07.1988
10:43.9	Laila Tronrud	Åsen IL	Oslo/St	17.09.1980
10:48.75	Ingrid Skaare	Bærums Verk IF	Fredrikstad/Li	21.07.1989
10:51.0	Line Røen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	18.06.1986
10:55.78	Mina Lilleheier	Ås IL	Ås	18.06.2020
10:56.3	Bente Berget	Sørum IL	Jessheim	20.08.1979
10:56.59	Ingeborg Røe	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2013
10:57.0	Hanne Langerud	Zentih FIK	Oslo/Bi	27.05.1993
10:57.44	Julie Meinicke	IL Jutul	Nadderud	10.06.2022
10:59.4	Tove Bye	IL Tyrving	Nadderud	18.07.1973
11:00.80	Åse Nilsen	IL Tyrving	Nadderud	17.06.1994
11:03.06	Trude Madsen	IL Tyrving	Nadderud	16.06.1995
11:04.4	Torill Sæby	Minerva	Jessheim	21.08.1978
11:06.1	Bente Aarflot	Ullensaker-Sørum FRI	Jessheim	21.08.1992
9:48.49	Karoline Skatteboe MX	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.07.2013

5000m				
16:57.89	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	23.08.2012
17:03.06	Aurora Dybedokken	IL Tyrving	Anes, USA	17.05.2015
17:12.72	Tone Ilstad Hjalmarsen	IL Tyrving	Bergen/Fa	21.08.2005
17:49.5	Inger Hegstad	Fossum IF	Oslo/St	05.06.1985
18:12.9	Anne Mette Goddokken	Nittedal IL	Oslo/St	31.08.1988
18:35.7	Laila Tronrud	Åsen IL	Oslo/St	09.06.1980
21:07.4	Ine Barli	Ski IL	Ås	09.10.1982

K20		66		
10000m				
34:47.45	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Walnut, USA	18.04.2013

Mosjonsløp – ikke akseptert				
36:39.1	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.10.1975

100m hekk 84 E				
13.07	Christina Vukicevic	IL Tyrving	Osaka, JAP	27.08.2007
14.13	Tale Ørving	Minerva	Lillehammer/Ss	02.08.2009
14.33	Kine Aaltvedt	Minerva	Jönköping, SWE	22.06.2011
14.36	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Los Angeles, USA	04.05.2014
14.88	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	St. Paul, USA	11.05.2023
15.26	Caroline Fleischer	Ski IL	Göteborg, SWE	03.07.2016
15.88	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	San Diego, USA	07.04.2021

100m hekk 84 M				
14.3	Berit Marstein	IL Tyrving	Stavanger/St	17.08.1985
14.3	Inger Birgitte Reppe	Ullensaker/Kisa IL	Grimstad	25.06.1988
15.2	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	08.06.1999
15.3	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Nadderud	07.08.1991
15.5	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Steinkjer/Gu	19.07.1985
15.5	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Raufoss	08.06.1985
15.5	Lene Berger	IL Tyrving	Ski	15.09.2001
15.7	Kristine Thorsen	Fossum IF	Moss/Me	20.07.1984
16.5	Monica Langfeldt	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.08.1986
16.7	Inger Blikra	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.07.1981
16.7	Tove Røysted	Ski IL	Ås/St	08.09.1981
18.4	Solfrid Mauland	Ski IL	Ski	31.08.1980
18.8	Björg Slettum	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	24.09.1973

200m hekk 76.2 cm E				
30.27	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Nadderud	12.09.2017

200m hekk 76.2 cm M				
27.7	Berit Marstein	IL Tyrving	Nadderud	18.09.1985
29.7	Lene Berger	IL Tyrving	Nadderud	13.09.2001
32.5	Beate Schiøll	Nesodden IF	Nesodden	13.09.1984

K20		67		
400m hekk 76.2 E				
58.10	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Fayatterville, USA	30.05.2014
59.17	Berit Marstein	IL Tyrving	Nadderud	02.08.1985
60.35	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Göteborg, SWE	28.06.2019
60.40	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Byrkjelo	08.08.1999
61.25	Mia Marie Anglero	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2017
61.48	Wenche Schikora	Fossum IF	Nadderud	02.08.1985
62.08	Catherine Berg	Fossum IF	Oslo/Bi	04.09.1986
62.32	Monica Langfeldt	IL Tyrving	Sandnes	08.08.1986
64.44	Thale Augusen	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2019
65.14	Lene Berger	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.09.2001
65.66	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	San Diego, USA	07.04.2021
66.74	Leah Røste	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.08.2015
67.20	Elisabeth Underthun	Fossum IF	Oslo/Bi	05.07.1983
68.86	Birgitta Starchjohann	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.07.1984
70.42	Leah Røste	IL Tyrving	Haugesund	01.08.2015
71.97	Elisabeth Pettersen Turk	Nesodden IF	Ås	28.06.2021
73.12	Cecilie Wærp	Follo FIK	Oslo/Bi	30.06.1994

400m hekk 76.2 M				
60.3	Monica Langfeldt	IL Tyrving	Søgne	15.06.1986
68.7	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.10.1975
71.3	Beate Schiøll	Nesodden IF	Søgne	17.07.1984
74.3	Kristin Bogstad	Ullensaker/Kisa IL	Lørenfallet	01.09.1984
74.4	Berit Sylstad	Nittedal IL	Oslo/Bi	23.09.1986
74.5	Reidun Aasbø	Kolbotn IL	Oslo/Bi	03.10.1985

1500m hinder 76.2				
4:52.51	Kristin Ottervik	Lørenskog FIL	Nittedal	22.08.2021
5:07.83	Line Tveter	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.09.2003

2000m hinder 76.2				
6:43.65	Kristin Svendby Ottervik	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	29.05.2021

3000m hinder 76.2				
10:44.52	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Houston, USA	11.05.2013
10:48.38	Sigrid Alvik	IL Tyrving	Jessheim	07.07.2023

K20		68		
Høyde				
1.84	Katharina Mögenburg	IL Tyrving	Bremen, GER	26.06.2011
1.80	Caroline Fleischer	Ski IL	Oslo/Bi	24.06.2016
1.78	Ellen Aasum	Ski IL	Grimstad	20.06.1987
1.75	Mimi Storm Hansen	IL Tyrving	Nadderud	19.06.1994
1.71	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Kristiansand	13.07.1985
1.71	Mai Haave	IL Tyrving	Ravnanger	08.08.2010
1.70	Tove Røysted	Ski IL	Oslo/St	15.06.1981
1.70	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Pullman, USA	11.05.2014
1.66	Hilde Marie Mørk	Kråkstad IL	Oslo/Bi	13.09.1978
1.66	May Britt Øines	Strømmen IF	Oslo/Bi	20.06.1985
1.65	Solfrid Mauland	Ski IL	Ski	31.08.1980
1.65	Wenche Schikora	Fossum IF	Nesbyen	23.06.1985
1.65	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Kristiansand	13.07.1985
1.64	Kristine Leikne	IL Tyrving	Sandnes	25.08.2023
1.63	Lene Berger	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.2001
1.60	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Kristiansand	29.06.1991
1.60	Irja Norheim	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	28.05.1994
1.58	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Borås, SWE	10.06.2023
1.56	Kristin Pettersen	Minerva	Strømmen	02.08.1976
1.54	Tove Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Sandvika/Ka	17.09.1960
1.51	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Vermillon, USA	07.04.2023
1.50	Berit Marstein	IL Tyrving	Nadderud	19.08.1985
1.50	Kjersti Aga	Zenith FIK	Bjørkelangen	27.09.1988
1.50	Heidi Lien	Zenith FIK	Ski	24.08.1991

Stav				
4.13	Birgitte Kjuus	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	28.06.2019
3.85	Kari Strømhaug	IL Tyrving	Geneva, USA	26.05.2017
3.10	Trude Martinsen	Minerva	Trondheim/St	30.07.2004
2.02	Vigdis Andreassen Qvale	Minerva	Tårnby, DEN	12.05.2006
1.70	Mia Haave	IL Tyrving	Nadderud	17.07.2010

Lengde				
6.46	Berit Berthelsen	Hakadal IL	Gladsaxe, DEN	19.07.1964
5.93	Lene Berger	IL Tyrving	Drammen/Ma	07.07.2001
5.77	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Mankato, USA	03.05.2023
5.75	Amalie Hamild Iuel	IL Tyrving	Lokerus, USA	22.03.2014
5.74	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Kristiansand	05.08.2011

5.74	Caroline Fleischer	Ski IL	Huddinge	12.06.2016
5.42	Kristine Leiknes	IL Tyrving	Jessheim	12.08.2023
5.36	Sissel Paulsen	Ski IL	Oslo/La	10.06.1986
5.33	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Vermillon, USA	07.04.2023
5.31	Berit Marstein	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.09.1985

K20		69		
Lengde				
5.25	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Kristiansand	14.07.1985
5.21	Ingrid Bernice Folland	Ås IL	Nadderud	15.06.2003
5.18	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/St	20.06.2013
5.14	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Ski	02.06.1991
5.12	Mette Aarheim	Ski IL	Oslo/La	10.06.1986
5.12	Mia Haave	IL Tyrving	Lillestrøm	29.05.2010
5.08	Anette Robsahm	IL Tyrving	Nadderud	08.06.1990
5.08	Trine Solberg	Minerva	Jessheim	02.08.1986
5.07	Anne Lise Thoresen	IL Tyrving	Sarpsborg	15.08.1954
5.05	Tone Lauritzen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.08.1996
5.03	Kari Kolderup	Fossum IF	Sandvika/Ka	06.09.1966
5.00	Tove Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Gjøvik	11.09.1960
4.95	Anne Sørensen	Strømmen IF	Lillestrøm	29.08.1971
4.91	Lillemor Belsvik	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	18.08.1956
4.90	Mimi Storm-Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.09.1994

Tresteg				
12.91	Mia Haave	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2010
11.97	Kine Aaltvedt	Minerva	Kristiansand	06.08.2011
11.10	Lene Berger	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.08.2001
11.04	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Bergen/Fa	03.08.1991
11.03	Leah Røste	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2015
10.90	Kristine Moland	IL Tyrving	Sandnes	27.08.2023
10.81	Mimi Storm-Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.07.1994
10.65	Mari Cecilie Hansen	Ås IL	Byrkjelo	15.08.2015
10.51	Tone Lauritzen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	26.09.1996
10.43	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	07.09.1999
9.61	Cecilie Wærp	Follo FIK	Sofiemyr	24.07.1994
9.35	Julie Bressand	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2017

Kule 4				
14.72	Stine Lerdahl	Minerva	Bodø/As	04.07.1980
13.58	Elisabeth Thon Rosvold	Asker Skiklubb	Stjørdal	24.06.2022
13.56	Camilla Rønning	Nittedal IL	Stockholm, SWE	09.05.2015
12.11	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Karlstad, SWE	09.08.1985
12.04	Rita Myklebust	Lørenskog FIL	Rolvstrud	28.06.1989
12.01	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	29.06.1977

11.67	Inger Holter	Nannestad IL	Oslo/Bi	26.09.1969
11.15	Anne Helene Bjerke	Holstad IL	Ås	31.07.1968
11.12	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Rud	17.06.2023
11.07	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Kristiansand	13.07.1985

K20		70		
Kule 4 forts.				
10.84	Yngvild Mürer	IL Tyrving	Nadderud	26.08.1985
10.76	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Strømmen	16.09.1962
10.72	Mabel Rommen	Sand IL	Jessheim	16.08.1952
10.69	Elisabeth Turk	Nesodden IF	Jessheim	08.08.2021
10.52	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Ås	30.05.2016
10.48	Astrid Hoel	Holstad IL	Ås	11.06.1972
10.47	Camilla Johansen	Nittedal IL	Lillestrøm	30.05.2015
10.33	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Vermillon, USA	07.04.2023
10.27	Kristine Thorsen	Fossum IL	Nadderud	07.07.1984
10.23	Monica Jensen	Ski IL	Sofiemyr	22.07.1995
9.98	Aslaug Homble	Nannestad IL	Stavanger	18.08.1956
9.96	Elisabeth Nielsen	Ski IL	Ski	13.06.1983
9.92	Mette Aarheim	Ski IL	Oslo/La	13.09.1986
9.86	Berit Ruud	Borgen IL	Lillestrøm	22.08.1963
9.77	Ann Strømsheim	Siggerud IL	Siggerud	14.06.1976
9.74	Marte Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	07.08.2009
9.74	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Nittedal	12.10.2013
9.70	Anne Berit Skoghus	Ski IL	Kristiansand	24.06.1991
9.68	Unni Smedstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	28.09.1959
9.64	Runa Nordal	Nannestad IL	Rolvstrud	04.05.1976

Diskos 1				
53.30	Elisabeth Thon Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/So	03.08.2022
50.06	Ingerid Qvale	Hvam IL	Brekstad	24.07.1977
41.92	Vilde Indseth Holten	Asker Skiklubb	Harstad	13.08.2017
41.74	Yngvild Mürer	IL Tyrving	Steinkjer/Gu	21.07.1985
41.26	Stine Lerdahl	Minerva	Voss	19.07.1980
37.16	Anita Sortnes	Strømmen IF	Oslo/Gr	01.09.1967
35.98	Anne Britt Holm	Strømmen IF	Strømmen	04.06.1973
34.88	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Nittedal	04.08.2013
34.76	Solfrid Mauland	Ski IL	Oslo/Bi	04.08.1980
34.50	Lisbeth Guthe	Nesodden IF	Ås/St	16.09.1986
32.06	Monica Jensen	Ski IL	Ski	14.08.1995
31.94	Berit Ruud	Borgen IL	Jessheim	17.08.1963
31.92	Åse Hagen (Myhrer)	IL Driv	Sofiemyr	28.08.1948
31.78	Kari Kolderup	IL Mode	Nadderud	12.09.1966

31.74	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	06.09.1962
31.58	Ann Strømsheim	Siggerud IL	Ås/St	04.09.1976
31.46	Tove Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Ski	25.06.1960
30.78	Rita Myklebust	Lørenskog FIL	Rolvstrud	05.09.1989
30.75	Anne-Marie Schiøtz	Minerva	Eidsvoll/Råholt	26.08.1961
30.72	Camilla Johansen	Nittedal IL	Lillestrøm	30.05.2015

K20		71		
Diskos 1 forts.				
30.54	Grete Meyer	Minerva	Lillestrøm	06.10.1972
30.47	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Asker/Fø	25.09.2016
30.06	Unni Smedstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	22.08.1959
30.04	Helga Øde	Ski IL	Siggerud	07.09.1987
29.39	Aslaug Homble	Nannestad IL	Lillestrøm	26.08.1956
29.10	Kristine Rogstad	Holstad IL	Ski	21.06.1989
29.04	Solveig Edvardsen	IL Driv	Sofiemyr	29.08.1948
28.71	Marte Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	07.08.2009
28.46	Anne Helene Bjerke	Holstad IL	Ski	12.07.1968
27.38	Runa Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	22.05.1976

Slegge 4				
52.98	Tiril Lappegård	Nittedal IL	Brandbu	28.08.2023
46.00	Vilde Indseth Holten	Asker Skiklubb	Harstad	11.08.2017
41.82	Stine Lerdahl	Minerva	Lillestrøm	17.08.1980
39.20	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Nadderud	12.06.2016
33.01	Kine Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	12.09.2011
32.08	Runa Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Strømmen	18.06.1976
31.52	Ingerid Qvale	Hvam IL	Strømmen	12.09.1977
30.40	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Lillestrøm	27.10.2013
29.16	Vigdis Andreassen Qvale	Minerva	Tårnby, DEN	07.05.2006
26.14	Liv Gukild	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	10.06.1977

Slegge 6				
31.54	Stine Lerdahl	Minerva	Lørenfallet	20.09.1980
24.12	Ingerid Qvale	Hvam IL	Oslo/So	07.10.1977

Spyd 600 Gammel type tom 1998				
67.80	Trine Solberg	Minerva	Oslo/Bi	05.07.1986
46.74	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Larvik/Lo	02.07.1986
45.62	Runa Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	09.06.1976
45.32	Solfrid Mauland	Ski IL	Spydeberg	17.08.1980
40.71	Elin Pentz	IL Tyrving	Eidsvoll/Råholt	01.07.1964
39.68	Helga Øde	Ski IL	Nesbyen	15.08.1987
39.04	Ellen Aasum	Ski IL	Kristiansand	21.06.1987
39.00	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Raufoss	09.06.1985

38.32	Berit Sylstad	Nittedal IL	Oslo/Bi	04.09.1986
38.14	Sissel Paulsen	Ski IL	Oslo/La	13.09.1986

K20		72		
Spyd 600 Gammel type tom 1998				
36.08	Tove Røysted	Ski IL	Ski	12.09.1981
35.44	Kari Hanssen	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.05.1976
35.24	Ellen Juel	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.06.1970
34.98	Mabel Rommen	Sand IL	Jessheim	17.08.1952
34.60	Anne Britt Holm	Strømmen IF	Malaga, ESP	08.03.1973
33.78	Björg Myhre	IL Tyrving	Sandvika/Ka	11.07.1955
33.70	Liv Gukild	Aurskog-Høland FIL	Trøgstad	28.05.1977
33.34	Sølvi Rabben	Strømmen IF	Rolvstrud	23.06.1984
32.86	Stine Lerdahl	Minerva	Tønsberg	12.07.1980
32.77	Kristin Andersen	Ski IL	Ås	07.09.1968
31.94	Ingerid Qvale	Hvam IL	Strømmen	19.09.1977
31.94	Kristine Thorsen	Fossum IF	Nadderud	08.07.1984
31.94	Mette Aarheim	Ski IL	Ski	04.10.1986
30.80	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	14.06.1962
30.80	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Nadderud	07.08.1991
30.45	Kari Storstrøm	IL Tyrving	Hønefoss	26.06.1963
30.26	Torhild Johannessen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	24.05.1971
29.86	Line Olsen	Siggerud IL	Siggerud	14.09.1992
29.75	Siri Skjeggenes	Aurskog-Høland FIL	Moss/Me	21.08.2010
29.68	Eva Cathrine Torvund	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	03.07.1989

Spyd 600 Ny type				
49.39	Andrea Enerstad Bolle	Vestby IL	Jessheim	21.07.2012
48.61	Ane Dahlen	IL Tyrving	Oslo/Be	11.05.2014
46.76	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Nittedal	14.09.2013
46.48	Camilla Rønning	Nittedal IL	Stockholm, SWE	10.05.2015
44.65	Marte Aaltvedt	Minerva	Lillehammer/Ss	21.06.2009
40.86	Ingeborg Rønningen	Ski IL	Aremark	15.05.2014
38.80	Kine Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	01.08.2011
38.69	Sonja Fearnley	Nittedal IL	Nittedal	09.09.2023
37.24	Martine Brenna Steinbakken	Minerva	Ravnanger	07.08.2010
37.09	Vilde Marsteinstredet	IL Tyrving	Nadderud	16.10.2021
36.83	Ida Nesse	IL Tyrving	Nesøya	19.05.2012
35.85	Camilla Johnsen	Nittedal IL	Nittedal	19.09.2015
34.35	Caroline Fleischer	Ski IL	Huddinge, SWE	12.06.2016

33.67	Amanda Hamild Iuel	IL Tyrving	Pullman, USA	12.05.2014
32.65	Lene Berger	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.09.2001
31.00	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Ski	12.09.1999
30.70	Siri Skjeggenes	Aurskog-Høland FIL	Geithus	04.07.2011
26.45	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Rud	17.06.2023
24.50	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Vermillon, USA	08.04.2023

K20		73		
Vektkast 9.08 kg				
11.35	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Asker/Fø	25.09.2016

Halvmaraton – 21098m				
1:20:57	Tone Ilstad Hjalmarssen	IL Tyrving	Drammen	03.09.2005
1:24:12	Marie Haslie	Drøbak-Frogn IL	Lørenskog	26.10.2013
1:28:42	Inger Lise Borgen	Hauerset SK	Drammen	07.10.1984
1:28:58	Stine Elisabeth Rajala	Ullensaker/Kisa IL	Oslo	22.09.2012

Maraton – 42195m				
3:21:26	Bente Tenold	Ullensaker/Kisa IL	Oslo	03.07.1982

10km gang vei				
63:38	Ella Engh	Oppegård IL	Tønsberg	22.10.1933

K19		74		
60m E				
7.98	Kine Aaltvedt	Minerva	Asker/Fø	06.06.2010
8.06	Frida Høidahl	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.06.2017
8.09	Marte Wang Engen	Ski IL	Asker/Fø	06.06.2010
8.23	Cassandra Bache	Lørenskog FIL	Asker/Fø	09.06.2019
8.40	Marthe Sofie Røe	IL Tyrving	Asker/Fø	11.06.2017
8.41	Karoline Hansen	Lørenskog FIL	Asker/Fø	06.06.2010
8.56	Nora Woxholth	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.06.2017
8.57	Alma Iben Kolseth	IL Tyrving	Asker/Fø	11.06.2023

60m M				
7.6	Berit Tøien	Hakadal IL	Oslo/Jo	02.07.1963

100m E				
11.65	Helene Rønningen	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.06.2017
12.30	Heidi Hassan Næss	IL Tyrving	Nadderud	06.06.2008
12.38	Marte Wang Engen	Ski IL	Nadderud	13.06.2010
12.38	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Göteborg, SWE	18.06.2022
12.42	Hilde Hermansen	Asker Skiklubb	Nesbyen	23.06.1985
12.46	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Øvre Årdal	12.06.1983
12.51	Kine Aaltvedt	Minerva	Nadderud	13.06.2010
12.55	Marie Brochmann	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	21.08.2009
12.57	Christine Gloppestad	IL Tyrving	Lillestrøm	28.05.2016
12.59	Vår Åsheim	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	18.07.2018
12.61	Frida Høidahl	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	19.07.2017
12.63	Signe Sævareid	Asker Skiklubb	Nadderud	14.06.2015
12.65	Rannveig Øksne	Minerva	Tønsberg/Gr	27.05.1995
12.67	Birgitte Kjuus	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	18.07.2018
12.69	Camilla Ulvøy Johansen	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	02.06.2002
12.70	Anette Robsahm	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.06.1989
12.70	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	Nittedal	13.06.2020
12.73	Catherine Berg	IL Tyrving	Oslo/La	11.06.1985
12.75	Sidsel Bogsti	IL Tyrving	Moss/Me	21.07.1984
12.75	Gjertrud Skår	Zenith FIK	Oslo/Tr	27.06.1990

12.76	Lene Berger	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.08.2000
12.77	Mille Baastad Berg	IOL Tyrving	Lillehammer/Ss	25.06.2023
12.79	Linnea Gateman	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2020
12.83	Inger Brandt	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	17.07.1987
12.90	Cassandra Bache	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	23.06.2019
12.91	Nina Johannessen	Minerva	Oslo/Bi	13.06.1997
12.92	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	24.06.1990
12.95	Ellen Ellertsen	Asker Skiklubb	Askøy	31.08.2012
12.99	Charlotte Grasmø	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	21.06.2015

K19		75		
100m M				
12.2	Berit Tøien	Hakadal IL	Itzehoe, GER	08.09.1963
12.2	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Oslo/St	08.06.1983
12.3	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	Fagernes	01.06.2020
12.5	Inger Birgitte Reppe	Ullensaker/Kisa IL	Bjørkelangen	30.08.1987
12.6	Mona Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.08.1978
12.6	Catherine Berg	IL Tyrving	Nadderud	19.08.1985
12.6	Anette Robsahm	IL Tyrving	Bjørkelangen	09.09.1989
12.7	Berit Marstein	IL Tyrving	Nadderud	20.08.1984
12.7	Lena Moe	Ullensaker-Sørum FRI	Nadderud	08.06.1990
12.8	Kjersti Jahr	IL Tyrving	Hamar	27.05.1965
12.8	Maren Ågot Aamodt	Aurskog-Høland FIL	Blaker/Br	12.07.1970
12.8	Reidun Granheim	Minerva	Nesbyen	15.06.1980
12.8	Inger Brandt	IL Tyrving	Oslo/St	15.06.1987
12.8	Kristine Thorsen	Fossum IF	Oslo/St	19.09.1983
12.9	Ragnhild Solgaard	IL Tyrving	Sandvika/Ka	26.09.1961
12.9	Marit Erstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.10.1963
12.9	Anne Marie Street Nielsen	Strømmen IF	Lillestrøm	14.06.1968
12.9	Eva Paulsen	Holstad IL	Nesodden	22.05.1971
12.9	Wenche Haslie	Strømmen IF	Oslo/Bi	05.07.1974

150m E				
18.91	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	07.06.2020
18.96	Mille Baastad Berg	IL Tyrving	Oslo/La	12.05.2023
19.04	Kine Aaltvedt	Minerva	Oslo/Bi	19.05.2010
19.21	Marte Wang Engen	Ski IL	Oslo/Bi	19.05.2010
21.16	Mari Cecilie Hansen	Ås IL	Ås	25.08.2014

200m E				
23.81	Helene Rønningen	IL Tyrving	Sandnes	27.08.2017
24.74	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Øvre Årdal	12.06.1983
25.01	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Göteborg, SWE	19.06.2022
25.29	Hilde Hermansen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	02.07.1985

25.36	Heidi Hessian Næss	IL Tyrving	Prestfoss	31.08.2008
25.39	Christine Gloppestad	IL Tyrving	Brandbu	07.08.2016
25.47	Marte Wang Engen	Ski IL	Ravnanger	08.08.2010
25.56	Catherine Berg	IL Tyrving	Steinkjer/Gu	19.07.1985
25.72	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	Nittedal	13.06.2020
25.73	Lene Berger	IL Tyrving	Drammen/Ma	06.06.2000

K19		76		
200m E forts.				
25.78	Rannveig Øksne	Minerva	Oslo/La	14.06.1995
25.82	Mille Baastad Berg	IL Tyrving	Gøteborg, SWE	02.07.2023
25.84	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Lillehammer/Ss	26.06.1998
26.00	Line Kloster	Asker Skiklubb	Asker/Fø	07.06.2009
26.01	Marie Brochmann	Lørenskog FIL	Nadderud	30.08.2009
26.04	Nina Johannessen	Minerva	Oslo/Bi	14.06.1997
26.14	Linnea Gateman	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2020
26.16	Caroline Fleischer	Ski IL	København, DEN	13.06.2015
26.18	Inger Brandt	IL Tyrving	Oslo/La	30.06.1987
26.32	Kaja Carlsen-Brown	IL Tyrving	Asker/Fø	10.06.2023
26.33	Frida Høidahl	Asker Skiklubb	Nadderud	16.06.2017
26.36	Charlotte Habberstad	Nittedal IL	Søgne	19.06.1987
26.41	Anette Robsahm	IL Tyrving	Oslo/La	01.06.1989
26.45	Mette Hanneborg	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	04.08.1994
26.49	Ane Høgseth	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.06.2003
26.52	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.06.1990
26.52	Mari Drabløs	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.08.2017
26.53	Karoline Hansen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	22.08.2009
26.54	Berit Marstein	IL Tyrving	Oslo/La	14.06.1984
26.62	Gjertrud Skår	Zenith FIK	Oslo/Bi	05.06.1990
26.62	Elisabeth Larsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.09.1998

200m M				
24.9	Berit Tøien	IL Tyrving	Oslo/Jo	02.07.1963
25.2	Mona Hansen	IL Tyrving	Oslo/St	20.09.1978
25.3	Gerd von der Lippe	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.08.1961
25.6	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	Fagernes	01.06.2020
25.8	Berit Marstein	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.08.1984
26.0	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Oslo/Fr	17.09.1966
26.2	Reidun Granheim	Minerva	Nesbyen	14.06.1980
26.4	Lise Leirvik	Fossum IF	Oslo/Bi	08.07.1982

26.5	Beate Schiøll	Nesodden IF	Ski	17.09.1983
26.5	Kristine Thorsen	Fossum IF	Oslo/St	28.09.1987

300m E				
40.90	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	07.06.2020
41.83	Mille Baastad Berg	IL Tyrving	Oslo/La	12.05.2023
44.09	Ine Karlberg	IL Tyrving	Nadderud	03.05.2012
44.33	Ellen Ellertsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	10.09.2012
46.67	Elisabeth Pedersen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	19.05.2010

K19		77		
400m E				
55.33	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Lillestrøm	27.05.2018
55.75	Vår Åsheim	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	30.06.2018
55.86	Catherine Berg	IL Tyrving	Ylivieska, FIN	10.08.1985
56.57	Berit Marstein	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.07.1984
56.85	Toril Hatling	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	04.09.1986
56.85	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Lillehammer/Ss	09.08.1998
57.39	Mari Drabløs	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.06.2017
57.49	Lise Kloster	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	02.08.2009
57.50	Wenche Schikora	Fossum IF	Oslo/Bi	22.05.1984
57.73	Ida Landgraff	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	21.05.2005
57.75	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	22.06.2013
58.02	Elisabeth Olsen	Ski IL	Oslo/Bi	18.06.1980
58.44	Aina Wikestad	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	08.07.1992
58.60	Elin Dahl	Follo FIK	Askøy	11.09.1996
58.60	Mina Marie Anglero	IL Tyrving	Sandnes	02.09.2016
59.20	Caroline Foss Høistad	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Be	19.08.2017
59.26	Lene Berger	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.08.2000
59.27	Solveig Emilie Olsen	Minerva	Ravnanger	06.08.2010
59.28	Linnea Gateman	IL Tyrving	Oslo/St	16.08.2020
59.30	Irene Johansen	Sørum IL	Nittedal	22.08.2015
59.37	Mette Hanneberg	Aurskog-Høland FIL	Drammen/Ma	10.07.1994
59.43	Linnea Gateman	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.07.2020
59.58	Frida Høidahl	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	06.08.2017
59.72	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	15.07.2020
59.78	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/Bi	15.06.1983
59.91	Lill Ann Diserud	Minerva	Stavanger/St	24.07.1982
60.30	Mille Baastad Berg	IL Tyrving	Sandnes	26.08.2023
60.41	Ane Høgseth	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.06.2003
60.45	Thea Bakken	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.06.2023
60.67	Leah Røste	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2014

400m M				
55.4	Mona Hansen	IL Tyrving	Bergen/Fa	09.09.1978
56.4	Berit Tøien	Hakadal IL	Oslo/Bi	17.09.1963
56.5	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Nadderud	13.08.1966
58.3	Anne Bucker Johannessen	IL Tyrving	Oslo/St	25.06.1980
58.5	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.10.1974
58.7	Aud Sugar	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.08.1977
59.1	Lill-Ann Diserud	Minerva	Oslo/St	30.06.1982
59.2	Heidi Fløisbonn	Lørenskog FIL	Oslo/St	08.06.1983
59.6	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/St	21.06.1983
59.8	Gro Reinhardt	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.08.1979

K19		78		
400m M forts.				
59.9	May Ellen Hartting	IL Tyrving	Oslo/St	30.06.1982
60.0	Lise Leirvik	Fossum IF	Nadderud	23.08.1982
60.3	Grete Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	29.06.1977
60.4	Ida Dybvik	Stabæk IF	Oslo/Bi	13.08.1975

800m				
2:05.02	Toril Hatling	Lørenskog FIL	Stavanger/St	04.08.1986
2:06.4	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.09.1974
2:09.7	Aud Sugar	IL Tyrving	Kil, SWE	14.08.1977
2:10.4	Britt Krohg-Sørensen	IL Tyrving	Budapest, HUN	02.09.1966
2:11.04	Ida Landgraff	IL Tyrving	Mannheim, GER	19.06.2005
2:11.42	Caroline Fleischer	Ski IL	Eskilstuna, SWE	17.07.2015
2:11.52	Kristin Svendby Otervik	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	30.06.2020
2:11.6	May Ellen Hartting	IL Tyrving	Oslo/La	08.06.1982
2:11.83	Anne Bucker Johannessen	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.06.1980
2:12.0	Lill-Ann Diserud	Minerva	Oslo/Bi	08.07.1982
2:12.45	Line Tveter	IL Tyrving	Karlstad, SWE	25.07.2002
2:13.13	Sigrid Alvik	IL Tyrving	Nadderud	11.06.2022
2:13.2	Elisabeth Olsen	Ski IL	Oslo/St	09.06.1980
2:14.3	Agnes Alkeberg	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.06.1967
2:14.80	Irene Johansen	Sørum IL	Oslo/Bi	16.09.2015
2:14.97	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Lillehammer/Ss	28.06.1998
2:15.22	Christine Næss	Asker Skiklubb	Jessheim	08.09.2019
2:15.24	Gro Reinhardt	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.07.1979
2:15.7	Catherine Berg	IL Tyrving	Oslo/St	02.09.1985
2:16.09	Birgitta Starchjohann	IL Tyrving	Oslo/La	04.06.1983
2:16.10	Kathrine Ween	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.06.1980
2:16.18	Ingvild Drabløs	IL Tyrving	Göteborg, SWE	03.07.2015
2:16.36	Cathrine Bendz	Fossum IF	Oslo/Bi	22.06.1981
2:16.6	Torunn Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	28.05.1976

2:16.64	Mia Marie Anglero	IL Tyrving	Nadderud	13.09.2016
2:16.78	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.07.2012
2:16.86	Aina Wikestad	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	28.06.1992
2:16.89	Anne Mette Goddokken	Nittedal IL	Oslo/La	19.05.1987
2:17.1	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Bjørkelangen	22.05.1989
2:17.35	Aurora Dybedokken	IL Tyrving	Oslo/Be	08.06.2014

K19		79		
1000m				
3:16.25	Mina Sofie Lilleheier	Ås IL	Ås	16.09.2019

1500m				
4:28.6	Gro Reinhardt	IL Tyrving	Bergen/Fa	29.07.1979
4:30.42	Kristin Svendby Otervik	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	03.09.2020
4:30.44	Aurora Dybedokken	IL Tyrving	Lousanne, SUI	03.07.2014
4:31.42	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.2012
4:31.45	Christine Næss	Asker Skiklubb	Hamar	03.08.2019
4:33.8	May Ellen Hartting	IL Tyrving	Nadderud	18.09.1992
4:35.7	Catherine Bendz	Fossum IF	Oslo/Bi	07.07.1981
4:37.03	Line Tveter	IL Tyrving	Eskilstuna, SWE	11.08.2002
4:37.4	Anne Bucker Johannessen	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.07.1980
4:37.7	Torunn Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	25.05.1976
4:37.97	Anne Mette Goddokken	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	18.07.1987
4:40.1	Anne Jahren	IL Tyrving	Oslo/St	30.06.1981
4:41.9	Grete Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	21.05.1977
4:44.5	Anne Reidun Sandholt	Minerva	Oslo/Bi	25.06.1976
4:45.01	Birgitta Starchjohann	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.06.1983
4:45.19	Maren Høibø	Ås IL	Prestfoss	28.07.2012
4:45.7	Aud Sugar	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	28.08.1977
4:45.9	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	28.09.1983
4:46.55	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Sofiemyr	11.06.1989
4:47.47	Irene Johansen	Sørum IL	Oslo/Bi	28.08.2015
4:47.9	Ann Viljugrein	Strømmen IF	Nadderud	11.06.1990
4:47.97	Pernille Knudsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	31.08.1999
4:48.82	Kristianie Width	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.06.2013
4:49.1	Anne Marie Gedde	Ski IL	Oslo/St	16.05.1979

4:49.1	Nina Holm	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/St	28.09.1983
4:49.68	Siri Mette Karlsen	IL Tyrving	Florø	23.07.2000
4:50.3	Heidi Agard	Kråkstad IL	Oslo/St	07.09.1983
4:51.4	Catherine Berg	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.09.1985
4:51.57	Mari Hauge	IL Tyrving	Oslo/Bi	17.08.2008
4:52.4	Jorunn Rekkedal	Ås IL	Oslo/Bi	10.07.1980

K19		80		
3000m				
9:31.32	Sigrid Alvik	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	21.05.2022
9:37.5	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Nadderud	24.06.2012
9:45.6	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.10.1974
9:47.6	Aud Sugar	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.08.1987
9:48.8	Gro Reinhardt	IL Tyrving	Bergen/Fa	27.07.1979
9:50.0	Torunn Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	13.07.1976
9:50.94	Kristianie Width	IL Tyrving	Espo, FIN	17.08.2013
9:54.77	Christine Næss	Asker Skiklubb	Jessheim	06.09.2019
9:55.92	Anne Jahren	IL Tyrving	Stavanger	25.07.1982
10:02.29	Anne Mette Goddoken	Nittedal IL	Oslo/Bi	11.06.1987
10:05.16	Ingunn Weltzien	IL Tyrving	Moss/Me	02.09.2005
10:08.2 _{Jmix}	Kamilla Bråthen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	19.08.1996
10:11.74	Rubi Skøyum	Zenith FIK	Oslo/Bi	07.06.1989
10:14.8	Anne Reidun Sandholt	Minerva	Jessheim	25.08.1986
10:15.28	Siri Mette Carlsen	IL Tyrving	Florø	21.07.2000
10:20.85	Line Tveter	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2002
10:25.07	Cathrine Bendz	Fossum IF	Oslo/Bi	20.08.1981
10:26.0	Ingrid Skare	Bærums Verk IF	Oslo/St	15.06.1988
10:29.1	Inger Hegstad	Fossum IF	Oslo/Bi	14.08.1984
10:29.2	Anne Marie Gedde	Ski IL	Herlev, DEN	23.06.1979
10:30.58	Mari Hauge	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.08.2008
10:31.8	Bente Martinsen	Nittedal IL	Jessheim	24.08.1991
10:32.36	Turid Sundsrud	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	30.06.1983
10:37.5	Mona Øversveen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/La	10.06.1986
10:39.1	Siri Holand	Fossum IF	Oslo/St	27.06.1984
10:42.4	Wenche Hokholt	Kolbotn IL	Ski	14.07.1980
10:42.4	Ingjerd Vestengen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/St	27.06.1984
10:44.05	Ingeborg Røe	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2012

10:45.8	Anne Karin Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	Årnes	26.05.1982
10:48.5	Hanne Sørensen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.08.1982

5000m				
17:26.11	Karoline Skatteboe	IL Tyrving	Jessheim	22.07.2012
18:44.4	Inger Lund	Zenith FIK	Oslo/Bi	28.09.1991
19:10.7	Mina Sofie Lilleheier	Ås IL	Ås	09.10.2019
19:14.5	Jorunn Rekkedal	Ås IL	Oslo/St	09.06.1980
19:22.0	Kari Kolstad	Ås IL	Ås/St	15.08.1985
22:21.31	Stine Rajala Granerud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	30.06.2011

K19		81		
100m hekk 84 E				
13.34	Christina Vukicevic	IL Tyrving	Beijing, CHN	18.08.2006
13.89	Kine Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	30.05.2010
14.04	Tale Ørving	Minerva	Göteborg, SWE	29.06.2008
14.34	Berit Marstein	IL Tyrving	Nesbyen	16.09.1984
14.49	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.08.2018
14.52	Inger Birgitte Reppe	Ullensaker/Kisa IL	Nesbyen	14.08.1987
14.79	Carline Fleischer	Ski IL	Lillestrøm	31.05.2015
14.88	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Øvre Årdal	25.08.1984
15.13	Katrine Bråthen	Minerva	Lillehammer/Ss	24.06.2006
15.27	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Norrköping, SWE	08.09.1984
15.28	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Seinäjoki, FIN	11.06.2022
15.29	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Lillehammer/Ss	27.06.1998
15.35	Amailie Hammild Iuel	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2013
15.35	Ida Planke Berg	IL Tyrving	Nittedal	30.08.2014
15.40	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Overhalla	27.07.1990
15.70	Ida Sophie Leir	IL Tyrving	Rud	28.08.2022
15.88	Nina Johannessen	Minerva	Nadderud	21.06.1997
16.00	Lene Berger	IL Tyrving	Geithus	15.07.2000
16.04	Anette Robsahm	IL Tyrving	Helsingborg, SWE	08.07.1989
16.44	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	Arna	26.05.2012
17.03	Heidi Røren	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	18.06.1980
17.12	Rannveig Øksne	Minerva	Oslo/La	14.06.1995
17.78	Cecilie Wærp	Follo FIK	Oslo/Bi	09.06.1993
18.29	Cathrine Nordby	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.06.1987

100m hekk 84 M				
15.7	Lise Leirvik	Fossum IF	Byrkjelo	20.06.1982

15.9	Stine Lise Hattestad	IL Tyrving	Nadderud	19.08.1985
16.3	Kristine Thorsen	Fossum IF	Oslo/Bi	24.08.1983
16.7	Tove Røysted	Ski IL	Oslo/St	22.09.1980
16.8	Ellen Aasum	Ski IL	Oslo/La	14.09.1986
17.2	Reidun Granheim	Minerva	Oslo/Bi	05.10.1980
17.3	Beate Schiøll	Nesodden IF	Søgne	13.08.1983
17.3	Berit Sylstad	Nittedal IL	Raufoss	08.06.1985
17.4	Tone Ringard	Strømmen IF	Lillestrøm	28.05.1981
17.7	Inger Blikra	IL Tyrving	Trondheim/St	12.09.1980
18.1	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.10.1974
18.4	Maren Ågot Aamodt	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	09.09.1970
18.4	Wenche Røysted	Ski IL	Ski	31.08.1980
18.9	Wenche Pedersen	Strømmen IF	Rolvsrud	22.08.1980
18.9	Reidun Aasbø	Kolbotn IL	Sofiemyr	27.09.1984

200 m hekk 76.2 E		82		
28.91	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Nadderud	11.09.2018
29.73	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	08.08.1990
32.41	Andrea Dammen	IL Tyrving	Nadderud	10.09.2019
32.99	Cecilie Wærp	Follo FIK	Sofiemyr	08.09.1993
33.20	Mari Cecilie Hansen	Ås IL	Ås	15.09.2014

200m hekk 76.2 M				
28.4	Berit Marstein	IL Tyrving	Nadderud	06.10.1984
30.1	Inger Brandt	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.09.1987
30.4	Catherine Berg	IL Tyrving	Nadderud	18.09.1985
30.7	Beate Schiøll	Nesodden IF	Moss/Me	21.09.1983
31.4	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.10.1974
31.7	Reidun Granheim	Minerva	Oslo/St	06.10.1980
32.8	Birgitta Starchjohann	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.10.1983
33.5	Anette Robsahm	IL Tyrving	Nadderud	25.09.1989
34.0	Reidun Aasbø	Kolbotn IL	Ski	28.05.1984

300m hekk 76.2 E				
41.48	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Lillestrøm	27.05.2018
43.29	Vår Åsheim	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	27.05.2018
46.47	Leah Røste	IL Tyrving	Göteborg, SWE	27.06.2014
48.00	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	31.05.2012

400m hekk 76.2 E				
58.68	Marie Skjæggestad	IL Tyrving	Mannheim, GER	24.06.2018
59.71	Berit Marstein	IL Tyrving	Øvre Årdal	24.08.1984
59.87	Lise Margareth Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	04.06.1998
60.14	Vår Åsheim	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	05.07.2018
61.62	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Göteborg, SWE	28.06.2013
62.61	Caroline Fleischer	Ski IL	Lillestrøm	12.09.2015
62.71	Line Kloster	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	31.07.2009

63.15	Mai Marie Anglero	IL Tyrving	Sandnes	03.09.2016
63.24	Thale Augenson	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.06.2018
65.69	Toril Hatling	Lørenskog FIL	Oslo/La	13.09.1986
65.67	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Øvre Årdal	24.08.1984
66.42	Leah Røste	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2014
66.67	Elisabeth Underthun	Fossum IF	Stavanger	24.07.1982
67.66	Elin Böhler	Ski IL	Oslo/Bi	17.07.1995
71.70	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	19.08.2012
72.34	Aina Wikestad	Asker Skiklubb	Nadderud	12.09.1992
73.01	Reidun Aasbø	Kolbotn IL	Oslo/La	17.07.1984
73.05	Cathrine Nordby	IL Tyrving	Kristiansand	21.06.1987
73.34	Cecilie Wærp	Follo FIK	Oslo/Bi	10.06.1993
73.67	Elisabeth Udnes	Raumnes & Årnes IL	Oslo/Bi	10.07.1979

K19		83		
400m hekk 76.2 M				
63.0	Catherine Berg	IL Tyrving	Nesbyen	14.07.1985
64.4	Heidi Vien	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.10.1974
65.5	Beate Schiøll	Nesodden IF	Oslo/St	07.09.1983
66.4	Caroline Fleischer	Ski IL	Haugesund	01.08.2015
68.1	Birgitta Starchjohann	IL Tyrving	Oslo/St	07.09.1983
68.6	Heidi Røren	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.07.1982
69.5	Ellen Aasum	Ski IL	Oslo/La	13.09.1986
70.7	Elisabeth Udnes	Raumnes & Årnes IL	Oslo/Bi	10.07.1979
70.9	Grete Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	10.08.1977
72.8	Reidun Aasbø	Kolbotn IL	Ski	01.09.1984

3000m hinder 76.2 cm				
10:22.92	Sigrd Alvik	IL Tyrving	Göteborg, SWE	17.06.2022

K19		84		
Høyde				
1.80	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Molde	05.09.2010
1.77	Caroline Fleischer	Ski IL	Eskilstuna, SWE	16.07.2015
1.76	Ellen Aasum	Ski IL	Haugesund	25.07.1986
1.72	Hilde Hermansen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	01.07.1985
1.71	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Moss/Me	02.06.1984
1.71	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	07.07.1984
1.68	Hedvig Kallåk	IL Tyrving	Kristiansand	14.07.2023
1.67	Hilde Marie Mørk	Kråkstad IL	Ski	15.06.1977
1.66	Tove Røysted	Ski IL	Oslo/St	22.09.1980
1.66	Mimi Storm Hansen	IL Tyrving	Sofiemyr	25.09.1993
1.62	Amalie Hammild Iuel	IL Tyrving	Göteborg, SWE	28.06.2013
1.61	Solfrid Mauland	Ski IL	Ås	02.09.1979
1.60	Lene Berger	IL Tyrving	Geithus	16.07.2000
1.60	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/Ss	24.06.2012
1.58	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Grimstad	02.06.1990
1.57	Berit Tomter	Raumnes & Årnes IL	Oslo/Bi	23.08.1952
1.55	Janne Syversen	Ski IL	Ås/St	04.09.1976
1.55	Berit Johannessen	Kolbotn IL	Hvidovre, DEN	12.09.1976
1.55	Wenche Schikora	IL Tyrving	Nadderud	31.08.1984
1.55	Berit Sylstad	Nittedal IL	Oslo/Bi	01.07.1985
1.55	Irja Norheim	Aurskog-Høland FIL	Skjåk	16.07.1993
1.53	Kristin Pettersen	Minerva	Rolvstrud	27.08.1975
1.53	Ida Planke Berg	IL Tyrving	Nittedal	30.08.2014
1.52	Birgit Tofthagen	Strømmen IF	Strømmen	17.06.1965
1.50	Tove Dønnum	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	05.06.1959
1.50	Wenche Pedersen	Strømmen IF	Strømmen	20.06.1980
1.50	Cathrine Berget	Kolbotn IL	Øvre Årdal	08.09.1980

1.48	Berit Baltzersen	Holstad IL	Ski	09.06.1971
1.46	Svanhild Johansen	Strømmen IF	Strømmen	12.06.1976
1.46	Wenche Røysted	Ski IL	Ås	23.08.1980

K19		85		
Stav				
4.00	Birgitte Kjuus	Raumnes & Årnes IL	Mannheim, GER	23.06.2018
3.66	Karoline Wea Johansen	Ski IL	Sandnes	03.09.2016
3.35	Maren Rønning	IL Tyrving	Oslo/Sp	06.06.2021
3.10	Trude Martinsen	Minerva	Oslo/Bi	22.06.2003
2.80	Helen Christine Pedersen	Minerva	Oslo/So	10.06.2000
2.60	Tonje Berg	Ullensaker/Kisa IL	Trondheim/St	30.07.2004
2.50	Marianne Husby	Nesodden IF	Moelv	01.07.2013
2.51	Marianne Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	04.09.2003
2.21	Elly Nesse	IL Tyrving	Molde	05.09.2010
2.05	Kristin Urnes	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	26.09.1994
2.02	Vigdis Andreassen Qvale	Minerva	København, DEN	15.05.2005

Lengde				
6.23	Berit Tøien	Hakadal IL	Tokio, JAP	14.10.1963
6.02	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Malmö, SWE	17.07.2022
5.96	Lene Berger	IL Tyrving	Florø	22.07.2000
5.79	Caroline Fleischer	Ski IL	København, DEN	14.06.2015
5.73	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	Ravnanger	06.08.2010
5.61	Birgitte Kjuus	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	05.07.2018
5.49	Mia Haave	IL Tyrving	Nadderud	28.08.2009
5.44	Anna Eikebrokk	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
5.44	Helene Rønningen	IL Tyrving	Bergen/Fr	01.09.2017
5.36	Sissel Paulsen	Ski IL	Oslo/St	14.08.1985
5.34	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Nesbyen	19.08.1984
5.33	Kaja Carlsen-Brown	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.06.2023
5.32	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	Arna	27.05.2012

5.31	Nina Johannessen	Minerva	Lillestrøm	07.03.1997
5.30	Anette Robsahm	IL Tyrving	Bjørkelangen	10.09.1989
5.29	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Oslo/Ek	10.03.1990
5.26	Sophie Borgen	IL Tyrving	Rud	17.06.2023
5.24	Kine Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	15.09.2010
5.21	Marthe Sofie Røe	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.08.2017
5.20	Mari Cecilie Hansen	Ås IL	Larvik/Lo	21.09.2014

K19		86		
Lengde forts.				
5.19	Berit Sylstad	Nittedal IL	Hakadal/El	20.05.1985
5.18	Kari Kolderup	IL Mode	Oslo/Bi	14.06.1965
5.15	Maren Ågot Aamodt	Aurskog-Høland FIL	Kristiansand	09.10.1970
5.15	Julie Bressand	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
5.13	Inger Lise Finnbråten	Strømmen IF	Oslo/Bi	13.05.1981
5.12	Tone Lauritzen	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	23.06.1995
5.12	Kristine Leiknes	IL Tyrving	Tønsberg	14.05.2022
5.10	Tone Ringard	Strømmen IF	Lillestrøm	23.05.1981
5.09	Kjersti Jahr	IL Tyrving	Fredriksberg, DEN	12.09.1965
5.08	Ida Sophie Leir	IL Tyrving	Oslo/St	09.07.2022

Tresteg				
12.99	Mia Haave	IL Tyrving	Sande	12.07.2009
12.24	Kine Aaltvedt	Minerva	Ravnanger	07.08.2010
12.08	Marthe Sofie Røe	IL Tyrving	Harstad	13.08.2017
12.05	Anna Eikebrokk	IL Tyrving	Brandbu	07.08.2016
11.65	Julie Bressand	IL Tyrving	Brandbu	07.08.2016
11.41	Leah Røste	IL Tyrving	Nadderud	10.09.2014
11.41	Gro Ølnes	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.06.2016
11.28	Mari Cecilie Hansen	Ås IL	Haugesund	06.09.2014
10.96	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	08.08.1990
10.96	Andrea Dammen	IL Tyrving	Nadderud	12.09.2019
10.78	Celine Bressand	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.06.2018
10.76	Kaja Carlsen-Brown	IL Tyrving	Sandnes	26.08.2023
10.74	Tone Lauritzen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	17.07.1995
10.49	Mimi Storm Hansen	IL Tyrving	Hønefoss	04.09.1993

10.35	Ester Kate Janson	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2012
10.18	Mari Jagmann	IL Tyrving	Drammen/Ma	06.06.2000
10.09	Vibeke Sæther	Oppegård IL	Ski	21.06.1995
10.02	Regine Johansen	Nesodden IF	Nesodden	04.07.2019
9.99	Cecilie Wærp	Follo FIK	Oslo/Tr	07.07.1993
9.91	Regine Johansen	Nesodden IF	Oslo/St	14.09.2019
9.90	Gjertrud Skår	Zenith FIK	Årnes	05.09.1990
8.89	Elin Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Rolvstrud	04.07.2005

K19		87		
Kule 4				
14.23	Stine Lerdahl	Minerva	Hønefoss	16.06.1979
13.46	Hanna Emilie Hjeltne	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	23.07.2023
13.24	Elisabeth Thon Rosvold	Asker Skiklubb	Asker/Fø	04.06.2021
12.80	Ingerid Qvale	Hvam IL	Askim	13.08.1976
12.53	Hanna Emilie Hjeltne	Ullensaker/Kisa IL	Haderslev, DEN	03.06.2023
12.35	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Norrköping, SWE	08.09.1984
11.10	Lotte Selvåg Nordås	Romerike Friidrett	Jessheim	07.09.2019
11.04	Yngvild Mürer	IL Tyrving	Nesbyen	05.08.1984
11.00	Trine Solberg	Ski IL	Ås/St	04.09.1985
10.93	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Kristiansand	28.07.1984
10.93	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Lillestrøm	12.09.2015
10.89	Anne Berit Haga	Hvam IL	Hvam	10.05.1975
10.78	Inger Elisabeth Holter	Nannestad IL	Oslo/Gr	01.09.1968
10.60	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	02.09.1961
10.60	Ragnhild Nilsen	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	21.05.2000
10.56	Guri Fjeldberg	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	26.09.1988
10.46	Anne Helene Bjerke	Holstad IL	Ski	10.09.1967
10.19	Tone Aspheim	IL Tyrving	Sandvika/Ka	22.04.1974
10.10	Mette Aarheim	Ski IL	Ås/St	04.09.1985
10.10	Karoline Wea Johansen	Ski IL	Lillehammer/Ss	18.06.2016
10.06	Anita Sortnes	Strømmen IF	Strømmen	28.08.1966
10.01	Ann Strømsheim	Siggerud IL	Ås	16.09.1975
9.97	Elin Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Bjørkelangen	05.06.2005
9.97	Miranda Lauvstad	IL Tyrving	Hamar	21.05.2022

9.87	Aslaug Homble	Nannestad IL	Nannestad	14.08.1955
9.73	Elisabeth Turk	Nesodden IF	Oslo/St	12.09.2020
9.68	Brita Bull	IL Tyrving	Oslo/Røa	29.08.1951
9.66	Monica Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	03.08.1994
9.66	Charlotte Aanonsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.05.2008
9.65	Kari Kolderup	IL Mode	Oslo/Bi	14.06.1965
9.65	Leah Røste	IL Tyrving	Oslo/Bi	16.08.2014

Diskos 1				
50.37	Elisabeth Thom Rosvold	Asker Skiklubb	Byrkjelo	22.05.2021
46.62	Ingerid Qvale	Hvam IL	Oslo/Bi	28.05.1976
46.56	Hanna Emilie Hjeltne	Ullensaker/Kisa IL	Haderslev, DAN	03.06.2023
45.00	Anne Berit Haga	Hvam IL	Oslo/Bi	04.07.1975
43.30	Yngvild Mürer	IL Tyrving	Sollentuna, SWE	12.08.1984
40.98	Stine Lerdahl	Minerva	Oslo/Bi	10.07.1979
39.95	Marianne Skjeggenes	Aurskog-Høland FIL	Oslo/So	12.06.2014
38.75	Vilde Indseth Holten	Asker Skiklubb	Spikkestad	10.06.2016
37.00	Karoline Wea Johansen	Ski IL	Lillestrøm	28.05.2016
36.72	Anne Britt Holm	Strømmen IF	Strømmen	05.06.1972

K19		88		
Diskos 1 forts.				
35.68	Lisbeth Guthe	Nesodden IF	Ski	12.06.1985
34.42	Solfrid Mauland	Ski IL	Ski	11.06.1979
34.41	Ragnhild Nilsen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	25.06.2000
33.62	Ann Strømsheim	Siggerud IL	Siggerud	09.06.1975
33.10	Anita Sortnes	Strømmen IF	Oslo/Bi	03.08.1966
32.96	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Ski	17.06.2015
32.64	Kari Kolderup	IL Mode	Oslo/Bi	14.06.1965
32.62	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	30.08.1961
32.10	Tove Lund	Aurskog-Høland FIL	Løken	20.06.1979
31.94	Berit Ruud	Borgen IL	Jessheim	17.08.1963
31.68	Kristine Rogstad	Holstad IL	Ski	20.06.1988
31.40	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Lillestrøm	16.10.2012
31.24	Bente Marie Minker	Ski IL	Sofiemyr	12.06.1988
31.10	Inger Elise Solberg	Holstad IL	Ås	31.05.1970
30.81	Tora Pedersen Bergan	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	16.06.2021
30.80	Aslaug Homble	Nannestad IL	Kløfta	08.06.1955
30.79	Brita Bull	IL Tyrving	Sandvika/Ka	09.09.1951
30.68	Monica Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	03.08.1994
30.54	Aase Hagen	Minne Turn	Lillestrøm/Vi	14.06.1947
30.42	Anita Skorgan	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.08.1977

Slegge 4				
61.08	Katja Vangsnes	Oppegård IL	Helsingborg, SWE	09.07.2010
54.48	Tiril Lappegård	Nittedal IL	Brandbu	07.05.2022
45.85	Marianne Skjeggenes	Aurskog-Høland FIL	Lisleby	08.08.2014

42.41	Elisabeth Thon Rosvold	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	04.06.2021
39.92	Stine Lerdahl	Minerva	Kongsberg	22.09.1979
38.52	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Byrkjelo	14.08.2015
34.16	Lena Marie Hansen	Nittedal IL	Lillestrøm	28.10.2012
33.16	Hanna Emilie Hjeltnes	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	02.09.2023
32.49	Malin Pettersen	IL Tyrving	Nadderud	16.10.2011
32.21	Kine Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	23.08.2010
30.14	Runa Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Løken	01.10.1975
29.22	Ingerid Qvale	Hvam IL	Strømmen	30.08.1976
28.98	Vigdis Andreassen Qvale	Minerva	Tårnby, DEN	10.09.2005
28.35	Pernille Følling Nerland	Romerike Friidrett	Lillestrøm	03.06.2021
27.64	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Fetsund/Fe	13.06.1984
24.42	Anne Berit Haga	Hvam IL	Strømmen	22.09.1975
23.83	Trude Martinsen	Minerva	Lillestrøm	04.09.2003
23.36	Ida Nesse	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.08.2011
22.60	Liv Gukild	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	18.06.1976

K19		89		
Slegge 4 forts.				
20.85	Mia Haave	IL Tyrving	Nadderud	10.10.2009
20.38	Kari Hanssen	IL Tyrving	Kongsberg	20.09.1975
17.88	Marianne Skorgan	IL Tyrving	Kongsberg	20.09.1975
17.45	Marianne Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	04.09.2003
16.40	Siri Skjeggenes	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	08.06.2009

Spyd 600 Gammel type				
68.94	Trine Solberg	Ski IL	Oslo/Bi	16.07.1985
45.46	Siw Bakken	Asker Skiklubb	Larvik/Lo	23.06.1984
44.84	Runa Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Sofiemyr	26.06.1975
42.06	Solfrid Mauland	Ski IL	Prestfoss	07.07.1979
41.40	Helga Øde	Ski IL	Siggerud	01.09.1986
40.38	Kristin Lunner	Aurskog-Høland FIL	Kristiansand	29.07.1984
40.06	Sissel Paulsen	Ski IL	Ski	12.08.1985
39.90	Anne Britt Holm	Strømmen IF	Stavanger	12.08.1972
39.88	Yngvild Mürer	IL Tyrving	Larvik/Lo	23.06.1984
39.03	Elin Pentz	IL Tyrving	Tønsberg	22.09.1963
38.74	Berit Sylstad	Nittedal IL	Nittedal	17.08.1985
38.44	Marianne Johansen	Ski IL	Fredrikstad/Li	02.05.1987
37.84	Kristin Damsgaard	IL Tyrving	Oslo/Bi	16.06.1982
36.30	Berit Bamrud	Nannestad IL	Lillestrøm	08.09.1974
36.22	Kari Hanssen	IL Tyrving	Nadderud	23.05.1975
35.24	Annethe Nyhus	Lørenskog FIL	Tresfjord	28.06.1980
34.78	Stine Lerdahl	Minerva	Bergen/Fa	27.07.1979

34.20	Anne-Marie Schiøtz	Minerva	Lillestrøm	14.09.1960
34.15	Kari Storstrøm	IL Tyrving	Oslo/Fr	22.08.1962
33.80	Ellen Juel	IL Tyrving	Nadderud	09.09.1969
33.18	Kristin Lie	Ski IL	Fredrikstad/Li	27.05.1990
32.34	Liv Gukild	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	02.08.1976
32.25	Mabel Rommen	Sand IL	Sandvika/Ka	08.09.1951
31.74	Ellen Aasum	Ski IL	Ski	12.08.1986
31.24	Tove Røysted	Ski IL	Ski	20.09.1980
31.19	Astrid Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	23.08.1961
30.95	Ragnhild Sundby	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	10.06.1961
30.48	Kamilla Brandt	IL Tyrving	Grimstad	02.06.1990
30.28	Mette Aarheim	Ski IL	Ås	04.09.1985

K19		90		
Spyd 600 Ny type				
46.92	Ane Dahlen	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2013
46.08	Andrea Enerstad Bolle	Vestby IL	Kristiansand	06.08.2011
46.01	Camilla Rønning	Nittedal IL	Nittedal	05.05.2014
43.66	Lotta Selvåg Nordås	Romerike Friidrett	Jessheim	07.09.2019
42.94	Marte Aaltvedt	Minerva	Stavanger	09.08.2008
41.43	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	Askim	20.05.2012
40.44	Sonja Fearnley	Nittedal IL	Rud	27.08.2022
39.20	Kine Aaltvedt	Minerva	Molde	04.09.2010
38.73	Ida Nesse	IL Tyrving	Nadderud	18.06.2011
38.69	Mia Erika Johansen	Ski IL	Askøy	30.07.2016
37.93	Vilde Marsteinstredet	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.06.2020
34.98	Henriette Slåttum	Strømmen IF	Lillestrøm	25.09.2008
34.63	Malin Thoresen	Romerike Friidrett	Lillestrøm,	26.05.2019
34.10	Clara Hellan Larsen	IL Tyrving	Oslo/Sp	12.09.2013
29.20	Siri Skjeggnes	Aurskog-Høland FIL	Moss/Me	06.06.2009
29.04	Lene Berger	IL Tyrving	Geithus	16.07.1900
28.98	Caroline Fleischer	Ski IL	Eskilstuna, SWE	17.07.2015
28.01	Tonje Berg	Ullensaker/Kisa IL	Bjørkelangen	05.06.2004
25.72	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Asker/Fø	27.09.2015

Vektkast 0.08 kg				
11.84	Guro Rogstad Sørheim	Ås IL	Asker/Fø	27.09.2015

Halvmaraton – 21098m				
1:22:13	Kristine Meinert Rød	Oppegård IL	Jessheim	03.10.2020
1:28:34	Marit Haslie	Drøbak-Frogn IL	Oslo	22.09.2012
1:35:01	Inger Eline Romundgård	Raumnes & Årnes IL	Oslo	09.09.1995
1:37:17	Janne Lundvall	Kolbotn IL	Oppegård	14.06.1987
1:41:02	Stine Elisabeth Rajala	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.11.2011

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
28:45.0	Jorun Nystuen	Haga IF	Oslo/Jo	28.06.1952

5km gang vei				
27:06.2	Jorun Nystuen	Haga IF	Oslo	08.06.1952