

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - 4x400m stafett / Women - 4x400m Relay

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 18.01.2026)

4x400m stafett / Relay kvinner 35-39 år / Women 35-39 years

4:14.0	(1)	Ready	Oslo/Tr	15.06.1991
		(Unni Hanssen Gislestun(56)-Inger Stensvold(45)-H. Grønningsæter()-Wenche Nystad(52))		
4:15.0	(2)	Kongsvinger IL	Oslo/Tr	15.06.1991
		(Bjørge Rimefeldt(54)-Anne Grete Hoel(53)-Kristin Nygård(56)-Aud Kari Joramo Holt(55))		
4:21.5	(3)	Veldre IL	Oslo/Tr	15.06.1991
		(Oddbjørg Haakensveen(45)-Marie Lovise W. Svevad(43)-Bjørge Solheim(40)-Sigrun Økelsrud(56))		
4:39.67	(1)	Steinkjer FIK	Steinkjer	23.05.2010
		(Toril Lauritsen Nyborg(67)-Mari Ann Landsem Melhus(68)-Lillian Hatling(73)-Ellen Schjei Wekre(67))		
4:45.95	(1)	FIK BFG Fana	Fana	23.08.1995
		(Anne Tandberg(57)-Liv Bleiklie Oppedal(55)-Marit Stene(60)-Anne Lise Johannessen(57))		
4:46.72	(1)	Moelven IL	Moelv	18.08.2024
		(Annette Christin Lund(87)-Ida Margrethe Mæhlum(85)-Kari Lier(76)-Kirsti Mengshol(80))		
4:48.2	(3)	Gjøvik FIK	Nadderud	20.08.1988
		(Grete Rivenes(48)-May Brit Mykleset (Gaarder)(49)-Solveig Løvstad(52)-Gerd Elisenberg(44))		
4:56.8	(1)	Royal SK	Oslo/La	31.05.2003
		(Inger Lise Fængsrud(55)-Sigrun R. Sangvik(57)-Heidi Vien(55)-Ninette Banoun(64))		
5:11.8	(3)	Aurskog-Høland FIL	Brumunddal	20.06.1992
		(Bente Sissel Syversen(57)-Erna Hansen(54)-Ann-Margrethe Heggedal(50)-Mona Berget())		

Sammensatte lag / Combined Teams:

4:08.30	(3)	Norge / National Team	Kristiansand	03.07.1992
		(Jorunn Sundal(47)-Unni Hanssen Gislestun(56)-Anne Grete Hoel(53)-Aud Kari Joramo Holt(55))		
4:11.78	(1)	Norge / National Team	Brighton, GBR	20-25.08.1984
4:16.48	(4)	Norge / National Team	Verona, ITA	02.07.1988
4:21.3	(1)	Oslo FIK / Akershus FIK	Nadderud	24.08.1985
		(Gerd von der Lippe(42)-Reidun Aasnæs Corneliussen(43)-Inger Schjøll Børgesen(46)-Inger Stensvold(45))		
4:31.6	(2)	Hedmark FIK	Nadderud	24.08.1985
		(Synnøve Helstad(50)-Erna Krogsti(50)-Inger Brøndbo Sellæg(48)-Tove Rønning(49))		
4:31.6	(3)	Oslo FIK	Nadderud	24.08.1985
		(Liv Gundersen()-Kari Hansen(47)-Jofrid Aaberg Jansen(35)-Kari Frederichsen(46))		
4:34.78	(1)	Sogn og Fjordane FIK	Byrkjelo	23.08.1986
		(Bjørge Dombestein Lofnes(47)-Jorunn Sundal(47)-Margit Nyhammer(51)-Borgny Svarstad(45))		

4x400m stafett / Relay kvinner 40-49 år / Women 40-49 years

4:29.4	(1)	Veldre IL	Brumunddal	17.06.1989
		(Helene Mørkved(43)-Trine Gotaas(42)-Tove Rønning(49)-Oddbjørg Haakensveen(45))		
4:35.9	(1)	Byåsen IL	Trondheim/Le	27.06.1987
4:38.9	(2)	FIK Ren-Eng	Brumunddal	17.06.1989
4:41.7	(3)	Gjøvik FIK	Brumunddal	17.06.1989
5:05.3	(1)	Sørum IL	Nadderud	20.08.1988
		(Elin Mørk(45)-Kerstin Johannessen(45)-Berit Rud(47)-Solbjørg Aasheim(46))		

Sammensatte lag / Combined Teams:

4:11.94	(4)	Norge / National Team	Eugene, USA	06.08.1989
		(Susanna Wold(40)-Elise Marie Wåle(42)-Bjørge Moen(47)-Inger Bækken Kulstad(48))		
4:18.08	(4)35	Norge / National Team	Budapest, HUN	07.07.1990
		(Susanna Wold(40)-Elise Marie Wåle(42)-Bjørge Moen(47)-Jorunn Sundal(47))		
4:20.2	(1)	Hedmark FIK	Nadderud	24.08.1985
		(Oddbjørg Haakensveen(45)-Bjørge Solheim(40)-Trine Gotaas(42)-Marie Lovise W. Svevad(43))		
4:35.07	(3)45	Norge / National Team	Turku, FIN	28.07.1991
		(Susanna Wold(40)-Eva Carlsen(40)-Elise Marie Wåle(42)-Reidun Rushfeldt(45))		
4:44.53	(5)45	Norge / National Team	Brisbane, AUS	14.07.2001
		(Bjørge (Hillersøy) Reknes(52)-Grete Rivenes(48)-Anna Magrethe Tråve(55)-Herdis Elin Lexau (Hanebrekke)(54))		

4x400m stafett / Relay kvinner 50-59 år / Women 50-59 years

4:50.3	(1)	Veldre IL	Oslo/St	31.05.1997
		(Oddbjørg Haakensveen(45)-Helene Mørkved(43)-Trine Gotaas(42)-Marie Lovise W. Svevad(43))		

Sammensatte lag / Combined Teams:

4:47.79	(2)	Norge / National Team	Kristiansand	03.07.1992
		(Eva Carlsen(40)-Åse Nyland(33)-Trine Gotaas(42)-Astrid Askvik(38))		
5:03.98	(2)	Norge / National Team	Brighton, GBR	20-25.08.1984
5:09.54	(4)	Norge / National Team	Jyväskylä, FIN	15.07.2000
		(Herborg Ninni Blakstad(42)-Eva Carlsen(40)-Randi Kleppe(49)-Åse Nyland(33))		
5:12.7	(1)	Oslo FIK / Akershus FIK	Nadderud	24.08.1985
		(Jofrid Aaberg Jansen(35)-Unni Sæther(32)-Gerd Mjelde(33)-Reidun Prytz(34))		
5:19.29	(3)55	Norge / National Team	(33) Carolina, PUR	13.07.2003
		(Herborg Ninni Blakstad(42)-Eva Carlsen(40)-Elise Marie Wåle(42)-Grete Rivenes(48))		

4x400m stafett / Relay kvinner 60-69 år / Women 60-69 years

5:57.3	(1)	Veldre IL	Oslo/La	31.05.2003
		(Marie Lovise W. Svevad(43)-Inger Margrete Worren(40)-Helene Mørkved(43)-Trine Gotaas(42))		

Sammensatte lag / Combined Teams:

5:24.35	(1)	Norge / National Team	Durban, RSA	27.07.1997
		(Astrid Førde(33)-Jofrid Aaberg Jansen(35)-Gerd Mjelde(33)-Åse Nyland(33))		
6:15.79	(1)65	Norge / National Team	Gateshead, GBR	08.08.1999
		(Astrid Førde(33)-Ragnhild Hanstvedt(34)-Gerd Mjelde(33)-Åse Nyland(33))		
6:18.77	(1)	Norge / National Team	Miyazaki, JPN	17.10.1993
		(Aud Hjertholm(32)-Kirsten Lien (Garbo) Skarsvåg(26)-Unni Sæther(32)-Gerd Mjelde(33))		