

Kvinner			161			
60m E						
35-39	10.07	Ellen Kulstad	Hvam IL	84	Hvam	10.03.2019
40-44	8.56	Lene Berger	IL Tyrving	81	Rud	11.01.2024
	8.95	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	03.03.1996
	9.50	Britt Helen Lye	Ullensaker/Kisa IL	77	Hvam	08.12.2018
	10.35	Randi Johansen	Hvam IL	78	Hvam	10.03.2019
45-49	10.03	Eli Thonvald	Strømmen IF	66	Lillestrøm	02.03.2013
	10.08	Rubi Marie Semb	Ski IL	72	Hvam	05.03.2017
50-54	8.82	Maylen Lauvstad	IL Tyrving	73	Rud	11.01.2024
	10.46	Anne Grete Kristiansen	Heggedal FIK	66	Hvam	10.03.2019
60-64	9.95	Margot Haave	IL Tyrving	53	Lillestrøm	02.03.2013
	10.37	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Ek	28.02.1993
65-69	11.48	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	07.04.2002

60m M Komplettering til E						
35-39	8.1	Sissel Falck Jørgensen	Kolbotn IL	40	Oslo/Ek	24.02.1979
50-54	10.2	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Oslo/Ek	24.02.1979
55-59	9.2	Margot Haave	IL Tyrving	53	Drammen	08.03.2009
	9.9	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Ek	22.01.1989

100m M						
35-39	14.8	Solfrid Bådal	Aurskog-Høland FIL	43	Drammen	05.04.1981
40-44	13.3	Sissel Falck-Jørgensen	Kolbotn IL	40	Drammen	24.02.1980
45-49	16.2	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	17.04.1982
50-54	15.6	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	25.03.1984
	16.9	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Drammen	17.04.1982
55-59	16.3	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	08.12.1990
	16.8	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Drammen	25.03.1984

Kvinner			162			
200m E						
35-39	28.52	Arna Krogstad	Raumnes & ÅrnesIL	52	Oslo/Ek	18.02.1989
	32.79	Anine Hegre	IL Tyrving	84	Hvam	09.03.2019
	34.17	Ellen Kulstad	Hvam IL	84	Hvam	09.03.2019

40-44	30.77	Silje Christiansen	IL Driv	75	Hvam	09.03.2019
	32.91	Brit Helen Lye	Ullensaker/Kisa IL	77	Hvam	09.03.2019
	33.06	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Hvam	04.03.2017
	33.31	Brit Helen Lye	Ullensaker/Kisa IL	77	Hvam	08.12.2018

50-54	28.74	Maylen Lauvstad	IL Tyrving	72	Stange	28.01.2023
--------------	-------	-----------------	------------	----	--------	------------

400m E						
35-39	68.22	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Jyväskylä, FIN	21.03.2010
40-44	71.67	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Haugesund	07.03.2014
45-59	66.14	Inger Lise Fængsrud	Royal Sport	55	Drammen	21.03.2004

800m						
35-39	2:20.8	Nina Hansteen	Minerva	58	Drammen	24.01.1993
	2:32.3	Inger Børgesen	Fossum IF	46	Drammen	25.03.1984
	2:34.44	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Reykjavik, ISL	01.03.2008
40-44	2:29.24	Inger Lise Fængsrud	Asker Skiklubb	55	Stange	21.03.1999
	2:43.39	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Huddinge, SWE	10.03.2017
45-59	2:30.58	Silje Christiansen	IL Driv	75	Hvam	24.10.2021
	2:33.08	Inger Lise Fængsrud	Royal Sport	55	Drammen	20.03.2004
	2:33.82	Karianne Løkken	IL Tyrving	71	Hvam	13.03.2016
	3:15.85	Rubi Marie Semb	Ski IL	72	Hvam	05.03.2017

Kvinner			163			
1500m						
35-39	5:08.47	Hanne Cecilie Bolstad	Royal Sport	67	Drammen	22.03.2003
	5:26.38	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Stange	16.02.2008
	6:05.53	Anine Hegre	IL Tyrving	84	Hvam	09.03.2019
40-44	5:01.28	Charlotta Legernes	IL Tyrving	62	Karlstad, SWE	25.01.2003
	5:01.59	Sharon Lynn Broadwell	Royal Sport	61	Drammen	21.03.2004
	5:09.05	Inger Lise Fængsrud	Asker Skiklubb	55	Stange	20.03.1999
	5:12.33	Silje Christiansen	IL Driv	75	Hvam	09.03.2019
	5:27.7	Amalija Leber	Lørenskog FIL	46	Oslo/Ek	22.01.1989
	6:15.13	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Haugesund	09.03.2014
45-49	5:05.93	Silje Christiansen	IL Driv	75	Hvam	23.10.2021
	5:06.55	Anna Margrethe Tråve	Royal Sport	55	Drammen	22.03.2003
	5:11.93	Inger Lise Fængsrud	Royal Sport	55	Drammen	21.03.2004
	5:35.28	Hege Ihle Hansen	Høvik IF	70	Hvam	12.03.2016
	5:37.9	Marit Høivik	Bærum Skiklubb	42	Oslo/Ek	22.01.1989
	5:40.33	Tone Fløttum	Fet FIK	78	Stange	28.01.2023
	5:59.99	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Grimstad	10.03.2018
50-54	5:38.19	Kristina Maria Holm	IL Jardar	69	Hvam	23.10.2021
	6:08.32	Hege Beate Ihle-Hansen	Høvik IF	70	Hvam	23.10.2021

3000m						
35-39	9:57.76	Jorunn Rekkedal	Ås IL	61	Stange	02.02.1997
	10:08.85	Nina Hansteen	Minerva	58	Stange	30.01.1994
	12:06.67	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Reykjavik, ISL	01.03.2008
	12:07.72	Ragnhild Næss	Lørenskog FIL	57	Stange	03.03.1996
40-44	10:38.91	Sharon Lynn Broadwell	Royal Sport	61	Drammen	20.03.2004
	10:08.85	Nina Hansteen	Minerva	58	Stange	30.01.1994
	12:19.15	Magdolna Takats	Ullensaker/Kisa IL	74	Hvam	13.03.2016
45-49	10:56.26	Karianne Løkken	IL Tyrving	71	Hvam	13.03.2016
	11:00.67	Silje Christiansen	IL Driv	75	Hvam	24.10.2021
	12:05.48	Tone Fløttum	Fet FIK	78	Stange	29.01.2023
	14:02.92	Rubi Marie Semb	Ski IL	72	Hvam	05.03.2017
50-54	12:13.68	Kristina Maria Holm	IL Jardar	70	Hvam	24.10.2021
	14:33.11	Ragnhild Audnestad	Romerike Ultralø.	66	Hvam	10.03.2019

60m hekk 76.2 E						
55-59	12.76	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Ek	24.02.1991
60-64	12.92	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Stange	05.02.1994
65-69	12.49	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Stange	25.03.2000

Kvinner	164
----------------	------------

60m hekk 76.2 M Komplettering til M						
55-59	12.3	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Ek	22.01.1989

60m hekk 68.6 E						
65-69	13.92	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Stange	24.03.2001
70-74	14.36	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	22.03.2003

Høyde						
35-39	1.35	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	06.02.1994
40-44	1.40	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	02.03.1997
45-49	1.43	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	25.03.2000
	1.35	Berit Røger	Holmen IF	34	Drammen	05.04.1981

65-59	1.28	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Grimstad	27.03.2022
--------------	------	---------------------	--------------------	----	----------	------------

Høyde uten tilløp						
35-39	1.32	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	05.02.1994
	1.28	Margrethe Yri Skjøltdt	Feiring IL	50	Jessheim	10.03.1988
	1.27	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Holmen	21.03.1993
	1.20	Claire Aspdahl	Hurdal IL	73	Hurdal/Un	24.01.2012
	1.11	Grete Norbye	IL Tyrving	65	Sandvika/Ka	02.04.2002
40-44	1.33	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	02.03.1996
	1.23	Margrethe Yri Skjøltdt	Feiring IL	50	Ås/GG	16.03.1991
	1.21	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Fjellhamar/Fj	13.03.2000
	1.15	Sissel Falck-Jørgensen	Kolbotn IL	40	Kolbotn/In	11.03.1980
	1.08	Bente Festøy	IL Tyrving	61	Sandvika/Ka	27.10.2004
	1.06	May Ellen Knudsen	Asker Skiklubb	63	Sandvika/Ka	24.03.2004
45-49	1.27	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Fjellhamar	02.04.2001
	1.20	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Fjellhamar	18.02.2002
	1.02	Marit Qvale	Hvam IL	28	Hvam	07.02.1976
	1.00	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Po	04.03.1982
	1.00	Hege Landgraff	IL Tyrving	57	Sandvika/Ka	04.01.2003
	1.00	Tone Finstad	IL Tyrving	56	Sandvika/Ka	19.01.2005
50-54	1.16	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Jessheim	13.03.2006
	1.10	Helen Røstad-Tollefsen	IL Tyrving	64	Rud	28.11.2016
	1.06	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Vågsbygd	10.03.1984
	1.00	Unni Sæther	Fossum IF	32	Hosle/Ho	06.03.1985
	1.00	Margot Haave	IL Tyrving	57	Sandvika/Ka	02.04.2003

	0.96	Marit Qvale	Hvam IL	28	Hvam	05.02.1979
	0.94	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Oslo	14.03.1982
Kvinner			165			
Høyde uten tilløp						

55-59	1.02	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo	02.12.1989
	1.01	Unni Sæther	Fossum IF	32	Oslo	16.12.1987
	0.95	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Tjølling	13.03.1983
60-64	1.05	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Haslum	30.01.1993
65-69	1.17	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/Ek	16.02.2022
	1.02	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Stange	20.03.1999
70-74	0.90	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Po	15.12.2005

Stav						
-						

Lengde						
35-39	5.12	Sissel Falck-Jørgensen	Kolbotn IL	40	Oslo/Ek	24.02.1979
	4.71	Lene Berger	IL Tyrving	81	Hvam	09.03.2019
	4.59	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	04.03.1994
40-44	4.75	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	20.03.1999
45-49	4.13	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	17.04.1982
50-54	4.29	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	02.03.1983
	3.60	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Drammen	17.04.1982
55-59	4.01	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	08.12.1990
	3.46	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Drammen	02.03.1983
60-64	3.61	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Stange	27.02.1993
65-69	3.68	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Stange	28.02.1998
70-44	3.12	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	22.03.2003

Kvinner			166			
Lengde uten tilløp						
35-39	2.59	Margrethe Yri Skjøldt	Feiring IL	50	Jessheim	16.03.1989
	2.57	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Kolbotn/In	19.03.1994
	2.46	Sissel Falck-Jørgensen	Kolbotn IL	40	Kolbotn	09.03.1976
	2.46	Ragnhild Ulsaker	Follo FIK	57	Ski	07.03.1992
	2.37	Anita Skuse Andersen	Minerva	69	Lillestrøm/Sk	06.02.2006
	2.35	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Holmen/Ho	21.03.1993
	2.33	Lene Berger	IL Tyrving	81	Hvam	09.03.2019
	2.31	Marit Nerli	Hvam IL	44	Bjørkelangen	28.03.1979
	2.28	Ragnhild Hauglum	Aurskog-Høland FIL	53	Bjørkelangen	31.03.1990
40-44	2.60	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	20.03.1999
	2.56	Sissel Falck-Jørgensen	Kolbotn IL	40	Kolbotn/In	05.01.1980
	2.43	Margrethe Yri Skjøldt	Feiring IL	50	Ås/GG	16.03.1991
	2.35	Anita Skuse Andersen	Minerva	69	Nittedal	22.03.2009
	2.31	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Fjellhamar/Fj	15.02.1999
	2.29	Bodil Bache	IL Tyrving	62	Sandvika/Ka	20.10.2004
	2.25	Anne Schøitz Berentsen	Oppegård IL	41	Kolbotn/In	16.09.1985
	2.25	Randi Nymoen	Strømmen IF	68	Lillestrøm/Sk	15.02.2012
	2.22	Bente Festøy	IL Tyrving	61	Sandvika/Ka	20.10.2004
	2.20	Anne Heggedal	Aurskog-Høland FIL	50	Bjørkelangen	31.03.1990
	2.15	Birgitte Storvik	Nittedal IL	68	Nittedal/Bj	10.02.2008
45-49	2.53	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Drammen	22.03.2003
	2.39	Signe Selvik	IL Tyrving	20	Høvik	03.04.1967
	2.26	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo	04.03.1982
	2.20	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Fjellhamar	18.02.2002
	2.19	Marit Qvale	Hvam IL	28	Hvam	30.01.1974
	2.12	Sille Winsnes	Ås IL	63	Ås	23.02.2009
	2.10	Margot Haave	IL Tyrving	53	Sandvika/Ka	10.01.1999
	2.07	Hege Landgraff	IL Tyrving	57	Sandvika/Ka	04.01.2003
	2.06	Rigmor Munthe-Kaas	IL Tyrving	23	Høvik/Sk	28.01.1970
50-54	2.47	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	01.04.2006
	2.42	Signe Selvik	IL Tyrving	20	Høvik/Sk	28.01.1970
	2.38	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Vågsbygd	10.03.1984
	2.18	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Oslo	14.03.1982
	2.18	Margot Haave	IL Tyrving	53	Sandvika/Ka	02.04.2003
	2.11	Helen Røstad-Tollefsen	IL Tyrving	64	Rud	28.11.2016
	2.09	Unni Sæther	Fossum IF	32	Hosle/Ho	06.03.1985
	1.98	Mari Kjølberg	Romerike Friidrett	72	Hvam	11.03.2023
55-59	2.47	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/Bi	31.08.2013

	2.28	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo	12.03.1988
	2.24	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Vågsbygd	10.03.1984
	2.24	Margot Haave	IL Tyrving	53	Drammen	07.03.2009
Kvinner			167			
Lengde uten tilløp						
60-64	2.25	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Heggedal/He	11.03.1995
	2.06	Margot Haave	IL Tyrving	53	Haslum/Gj	27.01.2013
65-69	2.34	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Ås	06.11.2022
	2.20	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Heggedal/He	11.02.1998
70-74	1.99	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	19.03.2004

Tresteg						
40-44	9.38	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	02.03.1997
45-49	9.47	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Stange	26.03.2000
55-59	8.12	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Ek	24.02.1991
60-64	7.83	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Stange	28.02.1993
65-69	7.84	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Heggedal/He	11.02.1998
70-74	5.67	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	21.03.2004

Tresteg uten tilløp						
40-44	6.00	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Ås/GG	28.02.2011
45-49	5.54	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Ås/Un	03.03.2014
	5.30	Hilde Amundsen	Ås IL	69	Ås/Un	03.03.2014
65-69	5.98	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Ås/Un	06.11.2022

Kvinner			168			
Kule 4						
35-39	12.05	Else Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	32	Skien	02.03.1969
	9.33	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Lillestrøm	26.04.1996
40-44	10.36	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Lillestrøm	12.03.2000
	9.66	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Lillestrøm	02.03.2013
45-49	10.12	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Lillestrøm	02.03.2002
	8.87	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Askim	18.01.2015
	7.70	Berit Røger	Holmen IF	34	Drammen	17.04.1982
50-54	7.60	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Oslo/Ek	28.02.1979
60-64	6.90	Margot Haave	IL Tyrving	53	Rud	03.03.2013

Kule 3						
50-54	11.90	Mari Kjølborg	Romerike Friidrett	72	Stange	29.01.2022
	9.68	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Hvam	24.10.2021
	9.15	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Drammen	17.04.1982
	8.66	Anne G. Kristiansen	Heggedal FIK	66	Hvam	10.03.2019
	8.18	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	02.03.1983
55-59	8.64	Margit Haave	IL Tyrving	53	Drammen	08.03.2009
	8.40	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Drammen	08.12.1990
	8.14	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Drammen	25.03.1984
60-64	9.00	Margot Haave	IL Tyrving	53	Lillestrøm	02.03.2013
	8.18	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Heggedal/He	11.03.1995
65-69	7.84	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Heggedal/He	11.02.1998
	7.76	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/Ek	05.04.2022
	6.56	Berit Gran	Heggedal Veteran	36	Holmen	25.02.2004
70-74	6.15	Berit Gran	Heggedal FIK	36	Stange	03.02.2008

Kule 2						
75-79	7.19	Berit Gran	Heggedal FIK	36	Lillestrøm	28.01.2012
80-84	6.83	Brit Gran	Heggedal FIK	36	Hvam	13.03.2016

