

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - Vektkast / Women - Weight Throw

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 18.01.2026)

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg kvinner 35-39 år / Women 35-39 years

15.90	(m)	Mette Bergmann, SK Vidar	(62)	Oslo/So	24.07.1999
12.12	(m)KS	Grete Etholm, IK Tjalve	(76)	Oslo/So	01.10.2011
12.10	(1)KS	Else Lundestad Bakkelid, Gloppen FIL	(76)	Rygg	11.05.2014
11.61	(m)KS	Elin Isane, Gloppen FIL	(75)	Oslo/So	01.10.2011
11.46	(1)	Ragna Matea (Jensen) Bull, IK Tjalve	(75)	Greverud	05.08.2012
10.96	(1)	Hilde Kaland Kongsrud, IL Fri	(73)	Bergen/Sk	20.10.2012
10.95	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Oslo/La	28.08.1993
10.59	(1)	Stine Renate Simensen, IL Sandvin	(84)	Geithus	23.06.2019
9.28	(m)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Oslo/So	20.05.2000
9.28	(m)	Anne Grete Kristiansen, Oslo IL	(65)	Oslo/La	25.08.2001
		(10)			
9.07	(m)	Janice Flaathe, Lillesand IL	(59)	Heggedal	30.08.1997
9.07	(m)	Anne Marie Gausel, Hinna IL	(79)	Stavanger/St	10.10.2015
8.97	(m)	Elisabeth Moen Mortensen, IK Grane	(70)	Tønsberg	28.04.2007
8.92	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, FIL Frisk	(65)	Bergen/Sk	28.09.2004
8.63	(m)	Elin Svennevik, Siggerud IL	(60)	Oslo/La	21.08.1999
8.63	(1)	Ingunn Gatland Jacobsen, IL Fri	(67)	Bergen/Sk	26.07.2005
8.62	(m)	Anette Mælen, Jægervatnet IL	(75)	Sør-Lenangen	13.08.2011
8.57	(1)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Stjørdal	03.08.2003
8.54	(m)	Angela Eriksen, Jægervatnet IL	(74)	Sør-Lenangen	03.09.2012
8.27	(1)	Ashild Jenssen, Sandefjord T&IF	(70)	Drammen	07.03.2009
		(20)			
7.88	(2)	Hege Tangen Nielsen, Sandefjord T&IF	(71)	Drammen	07.03.2009
7.67	(m)	Sara Stenhjem, IL Molde-Olymp	(82)	Knarvik	10.08.2019
7.35	(2)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Florø	15.08.2010
7.20	(m)	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Bergen/Sk	13.10.2007
6.95	(1)	Anne Storslett, Moelven IL	(87)	Moelv	17.09.2022
6.42	(3)	Merete Fauske, Laksevåg T&IL	(66)	Knarvik	26.09.2004
6.29	(m)	Wenche Hellenes Granerud, Larvik T&IF	(58)	Tønsberg	26.08.1995
6.08	(m)	Eva Fogstad, IL Flint	(59)	Tønsberg	26.08.1995
6.05	(1)	Ragnfrid Nedberge Llano, Laksevåg T&IL	(64)	Knarvik	21.09.2003

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg kvinner 40-44 år / Women 40-44 years

13.83	(1)	Veronica Celin Juvik, FIL AKS-77	(74)	Knarvik	14.06.2014
13.57	(1)	Else Lundestad Bakkelid, Gloppen FIL	(76)	Rygg	07.10.2018
11.80	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Knarvik	11.10.2009
11.21	(m)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Heggedal/Gj	26.08.2000
11.09	(1)	Ragna Matea (Jensen) Bull, Ski IL	(75)	Greverud	09.08.2015
10.97	(m)	Marit Lillevik, Jægervatnet IL	(70)	Sør-Lenangen	10.09.2011
10.80	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Heggedal	30.08.1997
9.95	(2)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Drammen	07.03.2009
9.57	(3)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Brumunddal	01.07.2005
9.37	(2)	Ingunn Gatland Jacobsen, IL Fri	(67)	Bergen/Sk	06.05.2008
		(10)			
9.16	(m)	Bente Pedersen, Jægervatnet IL	(71)	Sør-Lenangen	03.09.2012
8.97	(m)	Hilde Kaland Kongsrud, IL Fri	(73)	Bergen/Sk	14.10.2017
8.16	(m)	Ragnhild Øren, Jægervatnet IL	(70)	Sør-Lenangen	10.09.2011
8.15	(m)	Elin Svennevik, Siggerud IL	(60)	Moss	12.09.2003
8.00	(1)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Vanse	17.08.2013
7.76	(1)	Kristin Brathagen, Heggedal FIK	(82)	Heggedal/Ka	05.09.2023
7.53	(m)	Gry Anita Eliassen, Jægervatnet IL	(70)	Sør-Lenangen	13.08.2011
7.33	(1)	Marit Kristin Stuberg Guldseth, Lånke IL	(68)	Tønsås	24.05.2011
7.20	(m)	Tone Sivertsen Tisthammer, IL Flint	(55)	Tønsberg	26.08.1995
6.47	(2)	Marianne Engebø, Førde IL	(70)	Florø	15.08.2010
		(20)			
6.39	(1)	Ragnfrid Nedberge Llano, Laksevåg T&IL	(64)	Knarvik	26.09.2004

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg kvinner 45-49 år / Women 45-49 years

13.08	(1)	Else Lundestad Bakkelid, Gloppen FIL	(76)	Førde	27.06.2021
12.37	(1)	Veronica Celin Juvik, FIL AKS-77	(74)	Haukås	29.02.2020
11.99	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Bergen/Sk	07.09.2010
10.90		Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Oslo/So	15.09.1996
10.89	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Tønsberg	17.08.2008
10.71	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Hillerød, DEN	12.08.2006
10.43	(1)	Kristine Rogstad, As IL	(69)	Geithus	14.08.2016
10.24	(1)	Anne-Gunn Warhuus Eriksen, Fana IL	(68)	Bergen/Sk	10.06.2014
9.36	(1)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Lyngdal	23.09.2017
9.33	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene (10)	(61)	Oslo/La	06.05.2006
9.26	(1)	Ragna Matea (Jensen) Bull, Ski IL	(75)	Heggedal/Ka	17.08.2021
9.25	(2)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Drammen	28.08.2011
9.12	(1)	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	27.08.2018
9.08		Marit Huflåtten, IL Fint	(53)		.1999
8.90	(1)	Ann Kristin Granrud Straume, IL Yrjar	(55)	Stjørdal	03.08.2003
8.75	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	12.09.2004
8.68	(1)	Ingunn Gatland Jacobsen, IL Fri	(67)	Bergen/Sk	24.09.2016
8.59	(m)	Åse-Mona Vikten, Jælgervatnet IL	(65)	Sør-Lenangen	13.08.2011
7.80	(m)	Hilde Vehus, Lyngdal IL	(61)	Lyngdal	19.09.2009
7.65	(2)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK (20)	(56)	Ravnanger	26.06.2005
7.59	(1)	Kari Nordaas Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Stavanger/St	30.05.2018
6.68	(1)	Janne Margrethe Dybvad, Lånke IL	(66)	Tønsås	24.05.2011
6.53	(1)	Marit Sahr Bergheim, Oslo Politis IL	(78)	Stjørdal	23.06.2024
6.09	(m)	Berit Amundsen, Bardu IL	(74)	Sør-Lenangen	12.08.2023
5.57	(m)	Grethe Mosbergli, IK Grane	(59)	Lyngdal	24.09.2005
5.57	(1)	Randi Brandtsegg, IL Sandvin	(62)	Sande	10.09.2008

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg kvinner 50-54 år / Women 50-54 years

10.81	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Vågsbygd	07.07.2010
8.61	(1)	Kristine Rogstad, As IL	(69)	Lillestrøm	02.05.2019

Vektkast / Weight Throw 9.08 kg kvinner 55-59 år / Women 55-59 years

8.05	(m)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Fri	(65)	Bergen/Sk	21.10.2023
------	-----	-------------------------------------	------	-----------	------------

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg kvinner 35-39 år / Women 35-39 years

11.24	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Heggedal	22.08.1992
7.60	(1)	Eva Bjørnevik, IL Dalebrand	(74)	Tønsås	09.07.2012

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg kvinner 40-44 år / Women 40-44 years

10.83		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Oslo/So	23.05.1998
9.52		Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Oslo/So	25.08.1990

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg kvinner 45-49 år / Women 45-49 years

11.49		Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Oslo/So	18.09.1993
-------	--	-----------------------	------	---------	------------

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg kvinner 50-54 år / Women 50-54 years

15.91	(1)	Mari Tuulikki Kjølberg, Romerike Friidrett	(72)	Torun, POL	20.03.2024
13.74	(1)x	Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Tolvsrød	18.08.1998
13.29	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Knarvik	07.03.2015
13.09	(1)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Århus, DEN	01.07.2007
12.95	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Vågsbygd	30.06.2010
11.47	(1)	Kristine Rogstad, As IL	(69)	Heggedal/Ka	27.06.2019
11.12	(m)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Sandefjord	13.06.2021
10.53	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	11.07.2007
10.38	(2)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Moss	23.08.2009
10.27	(2)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene (10)	(66)	Heggedal/Ka	27.06.2019
10.14	(m)	Gro Berger Lappegård, Oslo Politis IL	(69)	Oslo/St	08.09.2020
9.92	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Heggedal/Ka	05.07.2014
9.89	(2)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Odense, DEN	01.07.2016
9.72	(1)	Ingunn Gatland Jacobsen, IL Fri	(67)	Bergen/Sk	19.10.2019
9.70	(2)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	13.09.2009
9.63	(m)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Oslo/La	31.08.1996
9.40	(2)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Bismo	05.08.2001
9.20	(1)	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	04.09.2024
9.07	(1)	Ingunn Gatland Jacobsen, IL Fri	(67)	Bergen/Sk	27.05.2017
8.74	(m)	Siv Johanne Grønmo, Lånke IL (20)	(69)	Stjørdal	07.06.2022
8.34	(m)	Åse-Mona Vikten, Jælgervatnet IL	(65)	Sør-Lenangen	03.09.2016
8.22	(3)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Moss	23.08.2009
7.41	(1)M	Lene Synnøve Halvorsen, FIL AKS-77	(74)	Bergen/Sk	10.08.2025
7.32	(1)M	Randi Nesheim Dyrli, Os TF	(73)	Os	31.08.2025
7.30	(m)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Larvik/Lo	18.08.2017
7.16	(1)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Vågsbygd	12.09.2004

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg kvinner 55-59 år / Women 55-59 years

13.11	(m)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Tønsberg	02.08.2002
12.86	(m)	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Heggedal/Ka	05.07.2014
11.83	(1)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Odense, DEN	04.09.1999
10.86	(m)	Unni Sæther, Fossum IF	(32)	Oslo/So	20.05.1989
10.83	(2)	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Geithus	14.08.2016
10.65	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Fri	(65)	Bergen/Sk	22.04.2023
10.59	(1)	Kristine Rogstad, As IL	(69)	Stjørdal	23.06.2024
10.59	(13)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Funchal, POR	10.10.2025
10.56	(1)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Geithus	23.06.2019
9.95	(1)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Vågsbygd	12.09.2004
		(10)			
9.78	(m)	Marit Huflåtten, Sandefjord T&IF	(53)	Sandefjord	15.08.2011
9.41	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	16.06.2013
9.31	(m)	Kate Moane Alnes, GTI	(61)	Knarvik	10.08.2019
9.26	(m)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Oslo/La	25.08.2001
9.11	(3)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Stjørdal	23.06.2024
8.79	(2)	Marianne Johansen Myrbraaten, Ski IL	(68)	Fet	04.10.2023
8.60	(m)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Tolvsrød	10.08.2001
7.92	(2)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Sandefjord	25.07.2020
7.78		Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Sem	07.09.2000
7.74	(1)	Ingunn Gatland Jacobsen, IL Fri	(67)	Bergen/Sk	22.08.2023
		(20)			
7.53	(m)	Siv Johanne Grønmo, Lånke IL	(69)	Lillestrøm	30.08.2025
7.48	(1)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Lyngdal	14.01.2006
7.20	(1)	Anne Grete Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Knarvik	26.08.2007
6.78	(m)	Åse-Mona Vikten, Jælgervatnet IL	(65)	Sør-Lenangen	19.09.2020
6.51	(m)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Oslo/So	10.05.2003

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg kvinner 60-64 år / Women 60-64 years

11.24	(1)	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Arendal	12.05.2022
8.15	(m)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/So	30.09.1989
6.20	(m)	Anne Grete Kristiansen, Heggedal FIK	(65)	Oslo/St	08.09.2020

Ubekreftet / Not confirmed:

11.72		Unni Sæther, Oslo IL	(32)		.1992
10.22		Jorunn Nygaard, Oslo IL	(29)	Naantali, FIN	.1992
10.10		Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Naantali, FIN	29.06.1991

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg kvinner 65-69 år / Women 65-69 years

6.30	(1)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Fri	(56)	Os	26.09.2021
------	-----	-------------------------------	------	----	------------

Vektkast / Weight Throw 7.26 kg kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

4.92	(m)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Oslo/St	08.09.2020
------	-----	--------------------------------------	------	---------	------------

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg kvinner 60-64 år / Women 60-64 years

14.19	(m)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Tønsberg	25.04.2009
14.18	(1)	Janice Terjesen Flaathe, GTI	(59)	Sandefjord	25.07.2020
12.93		Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Jessheim	19.08.2002
12.24	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Oslo/So	08.05.2004
12.23	(m)	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Borås, SWE	08.07.2018
12.20	(m)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Sandefjord	13.08.2012
12.08	(1)M	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Fri	(65)	Os	31.08.2025
11.77	(1)	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	19.07.2016
11.70	(m)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Heggedal/Gj	22.08.1992
11.61	(m)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Tønsberg	17.08.2004
		(10)			
11.60	(m)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Fana	28.06.2008
11.35	(3)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Sandefjord	12.09.2021
11.28	(1)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Sandefjord	10.05.2024
11.21	(1)	Kate Moane Alnes, GTI	(61)	Kristiansand	29.06.2025
10.44	(1)	Anne Grete Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Bergen/Sk	18.05.2013
10.22	(m)	Jorunn Nygaard, Oslo IL	(29)	Heggedal/Gj	22.08.1992
9.97	(m)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Sandefjord	18.06.2002
9.94	(1)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Heggedal/Gj	13.08.1992
9.82	(m)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Heggedal/Gj	02.06.2007
7.19	(2)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Fri	(56)	Haukås	29.02.2020
		(20)			
7.14	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Bergen/Sk	22.10.2005
6.72	(1)	Anne Marie Sandø, Hannevikas IL	(43)	Vågsbygd	10.09.2006
6.67	(m)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Oslo/La	06.05.2006

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg kvinner 65-69 år / Women 65-69 years

13.97	(m)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Tønsberg	28.04.2012
13.54	(m)	Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Sandefjord	12.05.2023
12.84	(m)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Sandefjord	30.08.2013
12.39	(m)	Janice Terjesen Flaath, GTI	(59)	Lillestrøm	30.08.2025
11.80	(2)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Tromsø	21.08.2022
11.70		Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	02.10.2007
11.59	(1)	Live Båsen (Eriksen), Modum FIK	(58)	Geithus	13.09.2023
11.50	(1)	Marit Huflåten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	28.07.2020
11.06	(2)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Byrkjelo	11.08.2013
9.97	(m)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Myazaki, JPN	16.10.1993
		(10)			
9.88	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Oslo/St	09.08.1998
9.62	(1)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Stavanger/St	16.09.2012
9.45	(2)	Anne Grete Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Knarvik	07.03.2015
9.21	(1)	Ruth Bakke Haug, IL Fri	(47)	Bergen/Sk	12.10.2013
8.64	(1)	Gerd Bøe, Vestre Slidre IL	(35)	Ravnanger	02.07.2000
8.58	(4)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Geithus	25.06.2023
7.75	(1)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Fri	(56)	Førde	27.06.2021
7.54	(1)	Greta Synnøve Skjevik, Frosta IL	(48)	Tønsåsen	22.09.2013
7.52	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Knarvik	21.09.2003
7.46	(m)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Bergen/Sk	11.10.2008
		(20)			
7.17	(1)	Anne Marie Sandø, Hannevikas IL	(43)	Vågsbygd	22.04.2009
7.07	(m)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Oslo/La	02.05.2009
6.99	(4)	Solveig Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(47)	Byrkjelo	11.08.2013

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

14.15	(1)	Inger Marie Vingdal, Øystre Slidre IL	(55)	Funchal, POR	10.10.2025
12.07	(1)	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Tønsberg	12.06.2018
10.63	(m)	Marit Huflåten, Tønsberg FIK	(53)	Sandefjord	12.05.2023
10.38	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	16.09.2014
9.39	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Finnfjordbotn	28.06.2015
9.24	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Askim	30.06.2002
9.00	(1)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Stavanger/St	30.04.2019
8.99	(1)	Emma Stuberg Grønmo, Stjørdal FIK	(44)	Stjørdal	09.07.2017
8.42	(1)	Anne Grete Hafstad Thorsen, Fana IL	(50)	Bergen/Sk	17.08.2021
8.34	(m)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Bellaria, ITA	17.09.1998
		(10)			
7.31	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hatland	27.10.2007
7.26	(1)	Brit Gran, Heggedal FIK	(36)	Heggedal/Ka	13.08.2009
7.23	(1)	Anne Marie Sandø, Hannevikas IL	(43)	Vågsbygd	30.04.2014
7.15	(3)	Greta Synnøve Skjevik, Frosta IL	(48)	Stjørdal	26.08.2018
7.09	(m)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Tønsberg	25.04.2015
6.99	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Bergen/Sk	15.10.2016
6.06	(1)	Adair Karen Halle, Lånke IL	(41)	Tønsåsen	24.05.2011

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

9.22	(4)70	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Viby, DEN	28.07.2017
7.22	(1)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Stjørdal	03.08.2003
6.48	(m)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Oslo/St	31.08.2021
6.43	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Knarvik	02.10.2011

Vektkast / Weight Throw 5.45 kg kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

6.16	(m)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Lyngdal	19.09.2009
------	-----	-------------------------	------	---------	------------

Vektkast / Weight Throw 4.00 kg kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

12.20	(1)	Grete Rivenes, Tønsberg FIK	(48)	Pescara, ITA	24.09.2023
11.77	(m)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Sandefjord	16.08.2019
11.31	(1)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Haukås	29.02.2020
10.07	(m)	Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	20.09.2020
9.10	(1)	Brit Gran, Heggedal FIK	(36)	Drammen	28.08.2011
8.12	(2)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Tønsberg	03.03.2018
7.98	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Bergen/Sk	13.10.2012
7.81	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Bergen/Sk	06.05.2017
7.40	(m)	Greta Synnøve Skjevik, Frosta IL	(48)	Stjørdal	09.07.2023

Vektkast / Weight Throw 4.00 kg kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

10.88	(2)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Tampere, FIN	01.07.2022
8.06	(1)	Brit Gran, Heggedal FIK	(36)	Heggedal/Ka	26.05.2016
7.63	(1)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Florø	15.08.2010
7.63	(1)	Emma Stuberg Grønmo, Lånke IL	(44)	Stjørdal	08.06.2024
6.71	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Bergen/Sk	04.10.2014
6.65	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Bergen/Sk	29.10.2022
6.32	(m)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Oslo/St	12.09.2023

Vektkast / Weight Throw 4.00 kg kvinner 85-89 år / Women 85-89 years

6.25

(m)

Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL

(34) Knarvik

10.08.2019