

Mesterskapsrekorder i Junior-NM

Pr. 01.01.2026

Statistikk- og Rekordutvalget

Juniormesterskapet ble lagt om og delt i to klasser fra år 2000.

Kvinner U23

100 m	11.70	Ingvild Meinseth, IL Tyrving	Askøy	2021	+0,6
200 m	23.67	Elisabeth Slettum, IL Skjalg	Tønsberg	2007	+1,3
400 m	53.32	Astri Ayo Lakeri Ertzgaard, IK Tjalve	Sandnes	2023	
800 m	2:06.72	Ingeborg Østgård, IK Tjalve	Bodø	2024	
1500 m	4:11.90	Ingeborg Østgård, IK Tjalve	Bodø	2024	
3000 m	9:24.15	Selma Løchen Engdahl, IK Tjalve	Rud	2022	
100 m h	13.39	Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Sandnes	2023	+1,8
400 m h	56.43	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Sandnes	2023	
3000 m h	10:27.10	Vilde Våge Henriksen, Haugesund IL	Rud	2022	
3000 m gang	13:34.67	Maren Karlsen Bekkestad, IF Sturla	Bodø	2024	
Høyde	1.93	Anne Gerd Eieland, Iveland	Kristiansand	2003	
Stav	4.32	Lene Retzius, IL i BUL	Brandbu	2016	
Lengde	6.36	Ida Marcussen, IK Våg	Tønsberg	2007	+1,0
Tresteg	13.24	Margrethe Renstrøm, IK Tjalve	Bergen	2006	+2,0
Kule	14.50	Charlotte Lund Abrahamsen, IL Sandvin	Tønsberg	2007	
Diskos	55.65	Lotta Flatum, Brandbu IIF	Sandnes	2023	
Slegge	63.93	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Harstad	2017	
Spyd	55.53	Kaja Mørch Pettersen, Larvik T&IF	Askøy	2021	
1000 m stafett	2.09.09	Sørild FIK (Malin Mønsås-Ingvild Meinseth-Karoline Daland-Sara Dorthea Jensen)	Brandbu	2016	

Underkjent som rekord:

Lengde	6.40	Margrethe Renstrøm, IK Tjalve	Tønsberg	2007	+3,1
	6.38	Ida Marcussen, IK Våg	Tønsberg	2007	+2,2
Tresteg	13.27	Margrethe Renstrøm, IK Tjalve	Haugesund	2005	+3,2

Menn U23

100 m	10.50	Salumi Ageze Kashafali, IL Norna-Salhus	Fredrikstad	2014	+1,4
200 m	20.56	Jonathan Tetteh Quarcoo, FIK Orion	Harstad	2017	+1,3
400 m	45.98	Håvard Bentdal Ingvaldsen, Moelven IL	Rud	2022	
800 m	1:49.32	Sigurd Tveit, Kristiansand Løpeklubb	Kristiansand	2020	
1500 m	3:43.72	Ibrahim Buraas, IL i BUL	Sandnes	2023	
5000 m	14:03.28	Marius Vedvik, IL Gular	Fredrikstad	2014	
110 m h	14.36	Herman Ellingsen, IL Gneist	Sandnes	2023	+1,0
400 m h	51.54	Magnus Husby Rostad, Steinkjer FIK	Lillehammer	2002	
3000 m h	8:47.38	Bjørnar Ustad Kristensen, Sandnes IL	Lillehammer	2002	
5000 m gang	13:47.02	Tobias Lømo, IK Tjalve	Kristiansand	2020	
Høyde	2.12	Brede Raa Ellingsen, IL Norna-Salhus	Askøy	2010	
Stav	5.51	Simen Guttormsen, SK Vidar	Sandnes	2023	
Lengde	7.88	Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK	Askøy	2021	+1,3
Tresteg	15.69	Lars Eric Sæther, Steinkjer FIK	Florø	2000	+1,5
Kule	20.59	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Sigdal	2019	

Diskos	59.03	Sven Martin Skagestad, IL Norna-Salhus	Byrkjelo	2015	
Slegge	73.36	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Trondheim	2011	
Spyd	74.23	Kasper Sagen. Bækkelagets SK	Sigdal	2019	
1000 m stafett	1:51.60	Moelven IL (Lavrans Kongssund-Sondre Matias Rudi- Andreas Grimerud-Håvard Bentsdal Ingvaldsen)	Rud	2022	
Underkjent som rekord:					
100m	10.47	Andreas Kristiansen, IL Gular	Kristiansand	2003	+4,9
	10.28	Jonathan Tetteh Quarcoo, FIK Orion	Harstad	2017	+2,2
110 m h	14.35	Markus Rooth, IK Tjalve	Askøy	2021	+3,2

Kvinner U20

100 m	11.63	Ezinne Okparaabo, IL i BUL	Tønsberg	2007	-0,4
200 m	24.07	Henriette Jæger, Aremark IF	Rud	2022	-0,8
400 m	53.81	Borghild Oline Holstad, Hareid IL	Fana	2025	
800 m	2:04.13	Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Sandnes	2023	
1500 m	4:17.54	Ingeborg Østgård, FIK Ren-Eng	Rud	2022	
3000 m	9:09.85	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Stavanger	2008	
100 m h	13.28	Isabelle Pedersen, Norna-Salhus	Kristiansand	2011	+1,2
400 m h (76)	58.30	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Kristiansand	2020	
3000 m h	10:43.58	Sara Yasmin Abid, IK Tjalve	Bodø	2024	
3000 m gang	13:36.72	Siri Gamst Glittenberg, Laksevåg TIL	Kristiansand	2020	
Høyde	1.82	Tonje Angelsen, Trondheim Friidrett	Bodø	2009	
Stav	4.16	Lene Retzius, Moelven IL	Byrkjelo	2015	
Lengde	6.08	Nadia Akpana Assa, IL i BUL	Overhalla	2013	+1,4
Tresteg	13.11	Mia Haave, IL Tyrving	Stavanger	2008	+0,8
Kule	14.29	Charlotte Lund Abrahamsen, IL Sandvin	Bergen	2006	
Diskos	49.78	Lotta Flatum, Brandbu IL	Askøy	2021	
Slegge	64.52	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Byrkjelo	2015	
Spyd	53.63	Marie-Therese Obst, IK Tjalve	Fredrikstad	2014	
1000 m stafett	2:10.48	IL Skjalg (Guro Oppistov Finnesand-Oda Asdal Hansen-Line Al-Saiddi-Astrid Cecilie Berntsen)	Bodø	2024	
Underkjent som rekord:					
200 m	23.98	Ingvild Meinseth, Sørild FIK	Brandbu	2016	+2,1
Lengde	6.34	Kristian Stensvoll Reppe, Ranheim IL	Oslo	2018	+2,5
	6.29	Nadia Akpana Assa, IL i BUL	Fredrikstad	2014	+3,4
	6.25	Nadia Akpana Assa, IL i BUL	Fredrikstad	2014	+4,0
	6.17	Margrete Renstrøm, Søgne IL	Kristiansand	2003	+2,1
	6.11	Mia Guldteig Lien, Ranheim IL	Sigdal	2019	+2,1
	6.10	Margrete Renstrøm, Søgne IL	Kristiansand	2003	+2,1
	6.10	Oda Utsi Onstad, Fagernes IL	Haugesund	2005	+4,5
	6.10	Henriette Jæger, Aremark IF	Sigdal	2019	+2,8

Menn U20

100 m	10.45	Amund Sjursen, BFG Bergen FIK	Fredrikstad	2014	+1,6
200 m	20.94	Benjamin Opuama, Ski IL	Fana	2025	+1,6
400 m	47.02	Håvard Bentsdal Ingvaldsen, Moelven IL	Askøy	2021	
800 m	1:47.41	Ole Jakob Høsteland Solbu, Ås IL	Rud	2022	
1500 m	3:43.77	Abdullahi Dahir Rabi, IL Runar	Rud	2022	
5000 m	13:45.98	Abdullahi Dahir Rabi, IL Runar	Rud	2022	
110 m h	13.36	Anthony Ommundsen Johnsen, SK Vidar	Fana	2025	+0,4
400 m h	52.46	Marius Bakken Støle, Sandnes IL	Sigdal	2012	
3000 m h	8:55.97	Vebjørn Hovdejord, SK Snøgg	Rud	2022	
3000 m gang	13:07.29	Kristoffer Randall, SK Vidar	Fana	2025	

Høyde	2.10	Sander Aae Skotheim, IK Tjalve	Kristiansand	2020	
Stav	5.51	Sondre Guttormsen, Ski IL	Oslo	2018	
Lengde	7.63	Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK	Kristiansand	2020	+1,5
Tresteg	14.99	Erik Lund, IL i BUL	Brandbu	2016	+0,4
Kule (6)	20.08	Marcus Thomsen, IK Tjalve	Harstad	2017	
Diskos (1,75)	61.21	Sven Martin Skagestad, IL Norna-Salhus	Fredrikstad	2014	
Slegge (6)	78.30	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Bodø	2009	
Spyd	73.38	Håkon Løvenskiold Kveseth, FIK Orion	Sigdal	2012	
1000 m stafett	1:55.35	IL Gneist (Filip Holdhus-Sindre Strønstad-Løseth- Herman Ellingsen-Thomas Strønstad-Løseth)	Askøy	2021	
Underkjent som rekord:					
200 m	21.39	Philip Bjørnå Berntsen, Ski IL	Tønsberg	2007	+2,2
	21.49	Philip Bjørnå Berntsen, IK Tjalve	Stavanger	2008	+3,6
	21.51	Philip Bjørnå Berntsen, Ski IL	Tønsberg	2007	+2,3
110 m h	13.48	Elias Grannes Pedersen, Overhalla IL	Askøy	2024	+3,8
	13.88	Vladimir Vukicevic, Ski IL	Bodø	2009	+3,8
Tresteg	15.08	Fredrik Amundsen, IL Norna-Salhus	Haugesund	2005	+3,9
	15.06	Christian Andre Thomassen, Aremark IF	Rud	2022	+2,3

I årene 1998-99 ble juniormesterskapet avviklet i en klasse med utøvere til og med 22 år. I 1997 og tidligere ble mesterskapet avviklet i en klasse med utøvere til og med 20 år.

Følgende resultater ble 1998 og 1999 registrert som rekorder bedre enn 20-års rekordene fra 1997 og tidligere (se under for disse):

Kvinner junior

Stav	3.50	Christine Gulbrandsen, IL Gular	Sandefjord	1999	
Tresteg	13.10	Cecilie Rise, Gloppen FIL	Stjørdal	1998	+0,2
Diskos	49.95	Grete Etholm, SK Snøgg	Stjørdal	1998	
Slegge	52.27	Eva Danielsen, IF Torodd	Sandefjord	1999	
Spyd	48.57	Line Svarstad, Modum FIK	Sandefjord	1999	

Menn junior

200 m	21.41	Erik Kringeland, IL Gular	Stjørdal	1998	-0,4
400 m	47.29	Roald Bergheim, IL Norna-Salhus	Sandefjord	1999	
1500 m	3:45.68	Marius Bakken, IL Runar	Sandefjord	1999	
110 m h	14.19	Kenneth Halhjem, IL Gular	Stjørdal	1998	+0,1
400 m h	51.54	Atle McAdam, IK Tjalve	Stjørdal	1998	
Stav	5.10	Ketil Rønneberg, SK Vidar	Stjørdal	1998	
Diskos	55.40	Gjoran Sørli, Egersunds IK	Stjørdal	1998	

Dette var de gjeldende mesterskapsrekorder (20-års klasse) før omleggingen i 1998:

Kvinner junior

100 m	11.54	Ingvild Larsen, Laksevåg T&IL	Drammen	1994	+1,3
200 m	24.12	Ann Helen Rinden, Åmdal IL	Stjørdal	1998	-0,3
400 m	54.46	Anne Gundersen, Mandal & Halse IL	Moss	1984	
800 m	2:03.84	Merete Kvist, Sogndal IL	Haugesund	1986	
1500 m	4:14.1	Gunvor Hilde, Elnesvågen & Omegn IL	Fana	1979	
3000 m	9:12.68	Marion Josefsen, Haugesund IL	Haugesund	1986	
100 m h	13.69	Ingvild Larsen, Laksevåg T&IL	Drammen	1994	+1,1
400 m h	58.81	Silje Rasmussen, Klepp IL	Overhalla	1990	
Høyde	1.93	Anne Gerd Eieland, Iveland	Kristiansand	2003	
Stav	3.50	Anita Tomulewski, SK Vidar	Ravnanger	1996	

Lengde	6.26	Ingvild Larsen, Laksevåg T&IL	Kongsvinger	1992	+1,1
Tresteg	13.10	Cecilie Rise, Gloppen FIL	Stjørdal	1998	+0,2
Kule	14.63	Janne Antonsen, Spydeberg IL	Drammen	1994	
Diskos	49.95	Grete Etholm, SK Snøgg	Stjørdal	1998	
Slegge	54.48	Eva Danielsen, IF Torodd	Nadderud	2001	
Spyd	49.41	Karin Vikne, Tønsberg FIK	Florø	2000	
1000 m stafett	2:12.31	Raufoss IL (Anne Line Raddum-Hanne Dotseth-Anette Dave-Karin Solbakken)	Lillehammer	1987	

Menn junior

100 m	10.40	Aham Okeke, IL i BUL	Lillehammer	1987	+1,8
200 m	21.42	John Ertzgaard, IK Tjalve	Ravnanger	1996	+1,4
400 m	47.73	Quincy Douglas, IL Gular	Åkrestrømmen	1995	
800 m	1:48.98	Kjetil Hodnekvam, FIL AKS-77	Byrkjelo	1997	
1500 m	3:47.89	Geir Tore Hamarsland, IL Gular	Steinkjer	1985	
5000 m	14:06.70	John Halvorsen, IF Minerva	Haugesund	1986	
110 m h	14.29	Gaute Melby Gundersen, Lambertseter IF	Førde	1991	+0,9
400 m h	52.32	Jan Erik Brudvik, Ringerike FIK	Fredrikstad	1989	
2000 m h	5:37.45	Jim Svenøy, Fræna FIK	Kongsvinger	1992	
Høyde	2.22	Terje Totland, Eikanger IL	Hamar	1977	
Stav	5.05	Trond Barthel, Gjøvik FIK	Fredrikstad	1989	
Lengde	7.65	Finn Bendixen, Lillesand IL	Kristiansand	1968	
Tresteg	16.71	Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus	Bismo	1993	+1,8
Kule	18.88	Lars Arvid Nilsen, IF Urædd	Steinkjer	1985	
Diskos	53.92	Lars Ola Sundt, Kolbotn IL	Lillehammer	1987	
Slegge	67.22	Richard Olsen, Lyngdal IL	Tønsberg	1978	
Spyd	71.82	Pål Arne Fagernes, Asker Skiklubb	Drammen	1994	
1000 m stafett	1:54.44	IL Gular (Kenneth Halhjem-Thomas Mellin-Olsen-Erik Kringeland-Karl Henrik Felde)	Stjørdal	1998	