

Norske Rekorder Utendørs for Kvinner U20

Pr. 01.08.2026

Statistikk- og Rekordutvalget

100 m	11.45	Ezinne Okparaebo, IL i BUL	Hengelo, NED	20.07.2007	+0,7
200 m	23.28	Henriette Jæger, Aremark IF	Götzis, AUT	29.05.2021	+0,5
400 m	52.23	Henriette Jæger, Aremark IF	Cali, COL	04.08.2022	
800 m	2:01.15	Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Oslo/Bi	18.06.2024	
1000 m	2:48.1	Sara Busic, IL Skjalg	Stavanger	13.10.2020	
1500 m	4:09.40	Kristine Eikrem Engeset, Tingvoll FIK	Florø	02.06.2007	
1 mile (1609 m)	4:36.0	Gunvor Hilde, Elnesvågen IL	London, GBR	14.09.1979	
3000 m	9:00.13	Christin Sørum, IL Skjalg	Stuttgart, GER	26.08.1986	
5000 m	15:29.82	Karoline Bjerkeli Grøvdal, SK Vidar	Bergen/Fa	21.06.2009	
10000 m	34:05.36	Adele Henriksen, IL Gular	Kristiansand	12.09.2021	
100 m hekk	13.11	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Mannheim, GER	03.07.2021	+0,4
200 m hekk	26.68	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Oslo/La	07.05.2021	+1,5
400 m hekk	56.95	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Bergen/Fa	20.09.2020	
2000 m hinder	6:21.39	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Stavanger/St	10.08.2008	
3000 m hinder	9:33.19	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Neerpelt, BEL	02.06.2007	
Høyde	1.89	Hanne Haugland, Haugesund IL	Birmingham, GBR	19.08.1986	
Stav	4.30	Embla Njerve, Bergens TF	Oslo/Bi	30.08.2024	
Lengde	6.39	Ingvild Larsen, Laksevåg TIL	Lillehammer	31.07.1994	+0,6
	6.39	Nadia Akpana Assa, IL i BUL	Eugene, USA	22.07.2014	+1,3
Tresteg	13.36	Mia Haave, IL Tyrving	Málaga, ESP	10.05.2008	+0,8
Kule	14,83	Wenche Kristensen, Gladtrim International	Valkeakoski, FIN	23.08.1992	
Diskos	53.42	Lotta Flatum, Brandbu IF	Oslo/So	02.05.2021	
Slegge	67.86	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Bergen/Fa	10.07.2016	
Spyd	57.44	Marie-Therese Obst, IK Tjalve	Mannheim, GER	05.07.2014	
Spyd (Gammelt)	68.94	Trine Solberg Hattestad, Ski IL	Oslo/Bi	16.07.1985	
7-kamp	6154p	Henriette Jæger, Aremark IF (13.46 (+0,8)-1,71-12.20-23.28(+0,5)/6,35(0,0)-35,36-2:09.79)	Götzis, AUT	30.05.2021	
4x100 m	45.42	Landslag (Vilde Aasmo-Helene Rønningen-Ingvild Meinseth-Live Haugstad Hilton)	Grosseto, ITA	23.07.2017	
	46.45	IL Skjalg (Oda Asdal Hansen-Line Al-Saiddi-Kaisa Sol Fagerland-Guro Oppistov Finnesand))	Sandnes	07.06.2025	
4x200 m	1:39.36	IL Skjalg (Christine Næsheim Bjørkvik, Henriette Thorvaldsen, Karoline Tjelta Larsen, Elisabeth Slettum)	Stavanger	18.09.2003	
4x400 m	3:35.72	Landslag (Borghild Holstad-Line Al-Saiddi-Elise Eikeland-Camilla Dahl Kristiansen)	Lima, PER	30.08.2024	
	3:47.17	Larvik T&IF (Malin Edland-Kaja Rolfsen-Synne Frydenlund-Josefine Tomine Eriksen)	Trondheim/St	22.05.2016	

4x800 m	8:52.2	IF Eiker-Kvikk (Heidi Kjeldsen, Trine Nebell, Hege Jørgensen, Mari Warlo)	Oslo/St	05.09.1981
1000 m stafett	2:08.14	Landslag (Oda Asdal Hansen-Hannah Rebekah Murrai-Ubby-Kaisa Sol Fagerland-Lilje Lopez Patey)	Banska Bystrica, SVK	21.07.2024
1000 m stafett	2:10.09	IL Skjalg (Guro Oppistov Finnesand-Oda Asdal Hansen-Kaisa Sol Fagerland-Line Al-Saiddi)	Fana	17.08.2025

Bestenoteringer:

150 m	17.50	Henriette Jæger, Aremark IF	Oslo/La	07.05.2021	+0,8
300 m	37.67	Henriette Jæger, Aremark IF	Moelv	11.09.2022	
600 m	1:29.24	Line Al-Saiddi, IL Skjalg	Stavanger	05.09.2022	
2000 m	6:12.93	Karoline Bjerkeli Grøvdal, SK Vidar	Novi Sad, SRB	26.07.2009	
300 m hekk	40.96	Vilde J. Svortevik, IL Gular	Bergen/Fa	20.08.2013	
Vektkast(9,08kg)	18.20	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg T&IL	Bergen/Sk	25.10.2014	