

Norske rekorder Utendørs for Kvinner Senior

Pr. 01.08.2026

Statistikk-og Rekordutvalget

100 m	11.10	Ezinne Okparaebo, IL i BUL	London, GBR	04.08.2012	+1,2
200 m	22.55	Henriette Jæger, Aremark IF	Trondheim	25.07.2026	+1,6
400 m	49,15	Henriette Jæger, Aremark IF	London, GBR	18.07.2026	
800 m	1:58.10	Hedda Hynne, IK Tjalve	Bellinzona, SUI	15.09.2020	
1000 m	2:38.70	Randi Langøigjelten Bjørn, FIK Ren-Eng	London, GBR	11.09.1981	
1500 m	4:00.55	Grete Waitz, SK Vidar	Praha, CZE	03.09.1978	
1 mile (1609 m)	4:26.23	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	Oslo/Bi	09.06.2016	
3000 m	8:27.02	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	Oslo/Bi	30.05.2024	
5000 m	14:31.07	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	Oslo/Bi	16.06.2022	
10000 m	30:13.74	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	Oslo/Bi	05.07.1986	
100 m h	12.72	Isabelle Pedersen, IL i BUL	London, GBR	22.07.2018	+0,2
200 m h	26.11	Line Kloster, SK Vidar	Oslo/Bi	11.06.2020	-0,9
400 m h	53.91	Line Kloster, SK Vidar	La Chaux-de-Fonds, SUI	03.07.2022	
3000 m hinder	9:13.35	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	Sandnes	26.08.2017	
3000 m kappg.	12:00.53	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna-Salhus	Lillehammer	31.07.2009	
Høyde	2.01	Hanne Haugland, Minerva Friidrett	Zürich, SUI	13.08.1997	
Stav	4.73	Lene Retzius, Fana IL	Düsseldorf, GER	10.08.2025	
Lengde	6.68	Margrethe Renstrøm, IK Tjalve	Barcelona, ESP	27.07.2010	+1,3
Tresteg	13.83	Lene Espegren, IK Tjalve	Pula, CRO	05.06.1999	+1,2
	13.83	Lene Espegren, IK Tjalve	Byrkjelo	06.08.1999	+1,8
Kule	17.11	Katarina Sederholm Hoff, Stjørdal FIK	Hämeenkyrö, FIN	04.07.1998	
Diskos	69.68	Mette Bergmann, SK Vidar	Florø	27.05.1995	
Slegge	73.21	Beatrice Nedberge Liano, IL Norna-Salhus	Aten, GRE	06.06.2026	
Spyd	69.48	Trine Hattestad, IF Minerva	Oslo/Bi	28.07.2000	
7-kamp	6226p	Ida Marcussen, IK Våg (14.16(-0,8)-1.68-13.00-24.59(-0,2) – 6.47(+0,3)-51.02-2:13.69)	Osaka, JPN	26.08.2007	
4x100 m	43.94	Landslag (Isabelle Pedersen-Ida Bakke Hansen- Elisabeth Slettum-Ezinne Okparaebo)	Cheboksary, RUS	20.06.2015	
	45.60	Sandnes IL (Vilde Aasmo-Ida Bakke Hansen-Agate Holtan Wathne-Nathalie O. Johnsen)	Trondheim	22.05.2016	
	45,60	IL Skjalg (Oda Asdal Hansen-Line Al-Saidi- Kaisa Sol Fagerland-Elisabeth Slettum)	Sandnes	08.06.2025	
4x200 m	1:36.50	Landslag (Mona Evjen-Astrid Brun-Anne Marie Stenbro Dombu-Marit Eriksen Toogood)	Paris, FRA	09.07.1982	
	1:37.59	IL i BUL (Anne Marie Stenbro Dombu-Astrid Brun-Mona Evjen-Marit Eriksen Toogood)	Oslo/Bi	26.08.1982	
4x400 m	3:20.96	Landslag (Josefine Tomine Eriksen Aks-Amalie)	Gaborone, BOT	03.05.2026	

	3:38.6	luel-Astri Lakeri Ertzgaard-Henriette Jæger) IL i BUL (Anne Marie Stenbro Dombu-Mona Evjen-Marit Eriksen-Astrid Brun	Lillehammer	29.08.1982
4x800 m	8:37.50	Landslag (Siri Bjelland-Karin Bonde-Oddrun Mosling-Heidi Vien)	Bourges, FRA	18.06.1977
	8:43.81	IF Eiker-Kvikk (Mari Warlo-Hege Jørgensen-Hilde Foss-Heidi Kjeldsen)	Voss	09.06.1984
1000 m stafett	2:06.92	Landslag (Lena Solli Reimann-Karin Solbakken, Mona Karin Riisnes-Sølvi Olsen Meinseth)	Portsmouth, GBR	05.06.1993
	2:04.03	IK Tjalve (Vilde Aasmo-Maren Bakke Amundsen-Amalie luel-Astri Lakeri Ertzgaard)	Ravnanger	05.08.2025

Mix:

4 x 400 m	3:10.19	Landslag (Karsten Warholm- Amalie luel -Håvard Bentsdal Ingvaldsen- Henriette Jæger)	Oslo/Bi	24.06.2026
-----------	---------	--	---------	------------

Øvelser utenfor bane:

3 km gateløp	9:20	Kristine Lande Dommersnes, Haugesund IL	Stavanger	06.09.2022
5 km gateløp	14:46	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	Lier	27.08.2023
10 km gateløp	30:32	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	Hole	17.10.2020
Halvmaraton	1:06.55	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	København, DEN	15.07.2024
	1:06:40*	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	Sandnes	05.04.1987
Maraton	2:21:06	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	London, GBR	21.04.1985
100 km gateløp	7:39.43	Anette Velde Sande, BFG Fana LK	Recanati, ITA	22.02.2026

* Løypa ikke godkjent av IAAF

Bestenoteringer:

150 m	17,17	Line Kloster, SK Vidar	Potchefstrom, RSA	25.01.2022
300 m	35.46	Henriette Jæger, Aremark IF	Bergen/Fa	22.05.2024
600 m	1:26.22	Amanda Grefstad Frøynes, IK Tjalve	Oslo/Bi	02.05.2026
2000 m	5:41.04	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	Florø	02.06.2018
300 m hekk	38.97	Line Kloster, SK Vidar	Lillestrøm	27.05.2018
2000 m hinder	6:21.39	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Stavanger/St	10.08.2008
10 km	30:32	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	Hole	17.10.2020
Vektkast (9,08)	20,78	Helene Ingvaldsen, IL Norna-Salhus	Knarvik	22.12.2018
10 km	41:16	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna-Salhus	Osøyro	11.05.2002
kappgang				
20 km	1:17:07	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna-Salhus	Beijing, CHN	21.08.2008
kappgang				
15 km gateløp	47:17	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	Monaco, MON	21.11.1987
50 km gateløp	3:34:20	Rita Nordsveen, FIK Orion	Oslo	18.02.2017
24 timers løp	261 170m	Therese Falk, Hareid IL	Oslo	21.11.2021