

MENN SENIOR					
60 METER	6.82	PER IVAR SIVLE (1970)	GJØVIK	14.09.1997	+0.7
	6.8	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	OSLO/BISLETT	04.10.1956	
	6.69	i KENNET KJENSILI (1969)	GENOVA, ITA	29.02.1992	
100 METER	10.25	PER IVAR SIVLE (1970)	LILLEHAMMER	08.07.1997	+1.6
150 METER	15.81	KENNET KJENSILI (1969)	OSLO/LAMBERTSETER	07.05.1994	+1.2
200 METER	20.95	EINAR SAGLI (1958)	LUZERN, SUI	21.06.1986	+1.7
	20.95	PER IVAR SIVLE (1970)	OVERHALLA	20.07.1997	+0.2
	20.9	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	KARLSTAD, SWE	16.08.1960	
300 METER	34.16	LARS JAHR RØINE (1984)	OSLO/BISLETT	19.05.2010	
	33.4	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	ENSKED, SWE	04.09.1963	
400 METER	46.71	SVEIN ERIK STORLIEN (1958)	TRONDHEIM/LERKENDAL	31.07.1983	
	46.6	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	OSLO/BISLETT	15.09.1963	
600 METER	1:21.59	STIAN FLO (1985)	GRIMSTAD	21.08.2014	
800 METER	1:45.68	** JUSSI UDELHOVEN (1966) ** (GER)	KOBLENZ, GER	26.08.1992	
	1:45.9	AUDUN BOYSEN (1929)	OSLO/BISLETT	03.08.1955	
1000 METER	2:19.0	AUDUN BOYSEN (1929)	GÖTEBORG, SWE	30.08.1955	
1500 METER	3:38.1	KNUT KVALHEIM (1950)	OSLO/BISLETT	30.06.1976	
1 MILE	3:56.2	KNUT KVALHEIM (1950)	OSLO/BISLETT	31.07.1974	
2000 METER	5:04.64	KNUT KVALHEIM (1950)	LONDON/CP, GBR	04.07.1975	
3000 METER	7:42.4	KNUT KVALHEIM (1950)	OSLO/BISLETT	04.07.1974	
2 MILES	8:24.4	KNUT KVALHEIM (1950)	KARLSKRONA, SWE	19.08.1976	
3 MILES	12:58.8	KNUT KVALHEIM (1950)	OSLO/BISLETT	30.07.1974	
5000 METER	13:20.54	KNUT KVALHEIM (1950)	HELSINKI, FIN	26.06.1974	
6 MILES	29:06.2	TERJE SCHRØDER-NIELSEN (1945)	OSLO/BISLETT	03.08.1972	
10000 METER	27:41.26	KNUT KVALHEIM (1950)	PRAHA, TCH	29.08.1978	
1 TIMESLØP	19011m	TOR TORGENSEN (1928)	OSLO	24.09.1960	
HALVMARATON	1:02.53	EIRIK BERGE (1948)	OSLO	03.07.1982	
MARATON	2:13.00	EIRIK BERGE (1948)	LONDON, GBR	21.04.1985	
110 METER HEKK	13.85	PER NICOLAISEN (1961)	OSLO/BISLETT	19.09.1990	-2.7
200 METER HEKK	23.35	PER NICOLAISEN (1961)	RAVNANGER	12.09.1990	+1.2
300 METER HEKK	37.11	ATLE McADAM (1977)	OSLO/LAMBERTSETER	09.05.1998	
	36.7	ATLE McADAM (1977)	OSLO/LAMBERTSETER	08.05.1999	
400 METER HEKK	50.67	ATLE McADAM (1977)	FLORØ	31.05.2003	
1500 METER HINDER	4:11.7	PER NYGÅRD (1944)	OSLO/FROGNER	25.08.1964	
2000 METER HINDER	5:32.93	ESPEN BORGE (1961)	SANDNES	22.08.1987	
3000 METER HINDER	8:23.11	ESPEN BORGE (1961)	HENGELØ, NED	19.07.1987	
HØYDE	2.36	STEINAR HOEN (1971)	OSLO/RÅDHUSPLASSEN	01.07.1997	
	2.36	i STEINAR HOEN (1971)	BALINGEN, GER	12.02.1994	
HØYDE U/TILLØP	1.75	ARVID DAHM (1952)	EIDANGER	08.03.1970	
STAV	5.40	BENJAMIN JENSEN (1975)	HØNEFOSS	28.08.1998	
LENGDE	7.76	TERJE HAUGLAND (1944)	HAMAR	25.07.1971	
LENGDE U/TILLØP	3.43	CHRISTOPHER SELMER (1981)	OSLO/SOGN	19.10.2004	
TRESTEG	16.06	MARTIN JENSEN (1942)	OSLO/BISLETT	26.06.1969	
KULE	20.59	MARCUS THOMSEN (1998)	PRESTFOSS	25.08.2019	
DISKOS	67.70	SVEIN INGE VALVIK (1956)	ALAVIESKA, FIN	12.07.1987	
SLEGGJE	78.25	EIVIND HENRIKSEN (1990)	FRÄNKISCH-CRUMBACH, GER	09.06.2019	
SPYD	86.74	PÅL ARNE FAGERNES (1974)	SYDNEY, AUS	22.09.2000	
SPYD (gammel type)	88.54	REIDAR LORENTZEN (1956)	FREDRIKSTAD/LISLEBY	11.05.1985	
VEKTKAST	21.77	EIVIND HENRIKSEN (1990)	OSLO/SOGN	16.09.2012	
5-KAMP	3681p	BO BREIGAN (1958)	OSLO/SOGN	06.09.1986	
		( 6.35w - 51.22 - 22.3w - 36.92 - 3:56.5 ) +2.7 / +2.1			
10-KAMP	8160p	BENJAMIN JENSEN (1975)	ROSKILDE, DEN	31.07-01.08.1999	
		( 10.86 - 7.21 - 13.50 - 1.97 - 49.54 / 14.50w - 43.83 - 5.30 - 59.01 - 4:34.84 ) +1.6 / +1.2 / +3.5			
4 x 100 METER STAFETT	41.05	IK TJALVE Henrik Johnsen (86) ■ Philip Bjørnå Berntsen (89) ■ Christian Settemsli Mogstad (85) ■ Alexander Dahlstrøm Winger (89)	DRAMMEN	28.05.2011	
	40.9	IK TJALVE Ivar Saunes (37) ■ Carl Fredrik Bunæs (39) ■ Bjørn Berglund (38) ■ Helge Svaar (41)	OSLO/BISLETT	02.09.1961	
4 x 200 METER STAFETT	1:26.81	IK TJALVE Svein Erik Storlien (58) ■ Vidar Jakobsen (61) ■ Einar Sagli (58) ■ Trond Langeland (60)	BERGEN/FANA	02.09.1986	
4 x 400 METER STAFETT	3:11.80	** IK TJALVE Erlingur Johannsson ** (61) ■ Atle Hjort-Larsen (59) ■ Bo Breigan (58) ■ Svein Erik Storlien (58)	OSLO/LAMBERTSETER	07.06.1986	
	3:12.83	IK TJALVE Atle McAdam (77) ■ Preben Lilleberg (68) ■ Jussi Udelhoven (66) ■ John Skjelvaag (69)	NESBYEN	17.07.1994	
4 x 800 METER STAFETT	7:22.6	IK TJALVE Åge Henriksen (61) ■ Bo Breigan (58) ■ Morten Jurs (60) ■ Espen Borge (61)	OSLO/BISLETT	19.08.1986	
4 x 1500 METER STAFETT	15:16.33	IK TJALVE Trond Syvertsen (65) ■ Bo Breigan (58) ■ Eirik Hansen (63) ■ Espen Borge (61)	TRONDHEIM/LERKENDAL	24.05.1987	
1000 METER STAFETT	1:52.63	** IK TJALVE Vidar Jakobsen (61) ■ Kennet Kjensli (69) ■ Eirik Madsen (69) ■ George Levine ** (69)	BERGEN/FANA	04.08.1991	
	1:52.9	IK TJALVE Tomm Wisløff (62) ■ Vidar Jakobsen (61) ■ Einar Sagli (58) ■ Svein Erik Storlien (58)	SANDNES	10.08.1986	

60 METER	6.84	KENNET KJENSLI (1969)	GJØVIK	07.08.1990	+1.6
	6.8	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	OSLO/BISLETT	04.10.1956	
	6.75	i KENNET KJENSLI (1969)	DRAMMEN	27.01.1991	
100 METER	10.48	JOHN ERTZGAARD (1977)	BUDAPEST, HUN	18.08.1998	-0.1
	10.4	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	KONGSBERG	15.09.1957	
	10.4	BJØRN BERGLUND (1938)	MORA, SWE	09.08.1959	
150 METER	16.23	PHILIP BJØRNÅ BERNTSEN (1989)	OSLO/BISLETT	19.05.2010	-0.2
200 METER	21.13	JOHN ERTZGAARD (1977)	RIETI, ITA	30.08.1998	+1.1
	20.9	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	KARLSTAD, SWE	16.08.1960	
300 METER	34.20	JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM (1996)	ASKER	01.09.2014	
400 METER	47.71	SONDRE NYVOLD LID (1994)	RIETI, ITA	18.07.2013	
	47.3	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	OSLO/BISLETT	28.09.1960	
600 METER	1:25.1	SIMON SANDBAKKEN (1995)	NITTEDAL	14.09.2013	
800 METER	1:48.28	** JUSSI UDELHOVEN (1966) ** (GER)	SANDNES	09.06.1988	
	1:48.7	ARNE KVALHEIM (1945)	OSLO/BISLETT	20.06.1967	
1000 METER	2:23.1	ERIK LODDING (1967)	OSLO/BISLETT	21.09.1989	
1500 METER	3:38.63	SNORRE HOLTAN LØKEN (1994)	OSLO/BISLETT	09.06.2016	
1 MILE	3:59.4	ARNE KVALHEIM (1945)	CORVALLIS, OR, USA	06.05.1967	
2000 METER	5:39.20	THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	LILLEHAMMER	08.09.2013	
3000 METER	7:48.50	** AWET NFTALEM KIBRAB (1995) ** (ERI)	GÖTEBORG/SL, SWE	05.09.2015	
	7:53.15	EIRIK HANSEN (1963)	OSLO/BISLETT	27.07.1985	
2 MILES	8:40.2	KNUT KVALHEIM (1950)		1971	
3 MILES	13:59.6	KNUT KVALHEIM (1950)	EUGENE, OR, USA	08.11.1970	
5000 METER	13:22.90	** AWET NFTALEM KIBRAB (1995) ** (ERI)	OODREGEM, BEL	28.05.2016	
	13:51.5	EIRIK HANSEN (1963)	PHILADELPHIA, PA, USA	25.04.1985	
10000 METER	30:34.06	SNORRE HOLTAN LØKEN (1994)	HAUGESUND	02.08.2015	
1 TIMESLØP	17116m	EVALD LAMBECH (1896)	KRISTIANIA	12.08.1918	
HALVMARATON	1:04.25	** OKUBAMICHAEL MESFUN FISSEHATSION (1993) ** (ERI)	OSLO	19.09.2015	
	1:07.59	PER KRISTIAN MØRK (1965)	OSLO	13.09.1986	
MARATON	2:36.34	JAN NORSTRØM (1964)	STOCKHOLM, SWE	04.06.1983	
110 METER HEKK	14.16	BENJAMIN JENSEN (1975)	MINNEAPOLIS, MN, USA	11.05.1996	+2.0
	14.1	ARVID DAHM (1952)	OSLO/BISLETT	04.07.1974	
200 METER HEKK	26.42	ROGER OLAFSEN (1968)	OSLO/LAMBERTSETER	17.09.1988	-0.4
	25.3	ROGER OLAFSEN (1968)	OSLO/BISLETT	22.09.1987	-0.2
300 METER HEKK	37.11	ATLE McADAM (1977)	OSLO/LAMBERTSETER	09.05.1998	
	36.7	ATLE McADAM (1977)	OSLO/LAMBERTSETER	08.05.1999	
400 METER HEKK	50.98	ATLE McADAM (1977)	OSLO/BISLETT	25.05.1999	
1500 METER HINDER	4:11.7	PER NYGÅRD (1944)	OSLO/FROGNER	25.08.1964	
2000 METER HINDER	5:49.30	THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	GÖTEBORG/SL, SWE	29.06.2015	
3000 METER HINDER	8:28.4	KNUT KVALHEIM (1950)	OSLO/BISLETT	19.09.1971	
HØYDE	2.32	STEINAR HOEN (1971)	BERGEN/FANA	26.05.1993	
HØYDE U/TILLØP	1.75	ARVID DAHM (1952)	EIDANGER	08.03.1970	
STAV	5.15	BENJAMIN JENSEN (1975)	KRISTIANSAND	25.06.1997	
LENGDE	7.71	TOMM WISLØFF (1962)	ØVRE ÅRDAL	26.08.1984	+0.6
LENGDE U/TILLØP	3.39	PER WOLDENE (1946)	SANDNES	06.03.1966	
TRESTEG	15.32	LARS YTTERHAUG (1981)	FREDRIKSTAD/LISLEBY	10.08.2003	+1.2
KULE	20.59	MARCUS THOMSEN (1998)	PRESTFOSS	25.08.2019	
DISKOS	59.20	GJØRAN SØRLIE (1978)	OSLO/SOGN	10.09.2000	
SLEGG	75.57	EIVIND HENRIKSEN (1990)	FLORØ	02.06.2012	
SPYD	85.06	PÅL ARNE FAGERNES (1974)	OSLO/BISLETT	05.07.1996	
SPYD (gammel type)	79.14	REIDAR LORENTZEN (1956)	OSLO/BISLETT	03.08.1978	
VEKTKAST	21.77	EIVIND HENRIKSEN (1990)	OSLO/SOGN	16.09.2012	
5-KAMP	3248p	HAAVARD NORDLIE (1948)	MEISINGSET	08.06.1969	
10-KAMP	7716p	BENJAMIN JENSEN (1975)	BLOOMINGTON, IN, USA	04.06-05.06.1997	
		( 6.87 - 50.58 - 24.0 - 28.54 - 4:27.6 )			
4 x 100 METER STAFETT	42.12	IK TJALVE	SKIEN	28.05.1989	
	41.7	IK TJALVE Marcel Saxrud Johnson (69) □ Dag Rist Aamoth (69) □ John Skjelvaag (69) □ Kennet Kjensli (69) Ivar Saunes (37) □ Carl Fredrik Bunæs (39) □ Bjørn Berglund (38) □ Egil Hansen (41)	OSLO/BISLETT	20.09.1959	
4 x 200 METER STAFETT	1:29.0	IK TJALVE Kennet Kjensli (69) □ John Skjelvaag (69) □ Roger Olafsen (68) □ Dag Rist Aamoth (69)	OSLO/LAMBERTSETER	27.09.1988	
4 x 400 METER STAFETT	3:14.07	** IK TJALVE George Levine ** (69) □ John Skjelvaag (69) □ Dag Rist Aamoth (69) □ Eirik Madsen (69)	LILLEHAMMER	26.05.1991	
	3:17.46	IK TJALVE Martin Hjelseth (79) □ John Ertzgaard (77) □ Trond Solvang (76) □ Atle McAdam (77)	MOSS	31.05.1998	
4 x 1500 METER STAFETT	16:05.0	IK TJALVE Thorolf Schrøder-Nielsen (48) □ Terje Schrøder-Nielsen (45) □ Magne Bjørdal (46) □ Arne Kvalheim (45)	KONGSVINGER	05.09.1965	
1000 METER STAFETT	1:55.50	IK TJALVE Chisom Okeke (82) □ Petter Smith (78) □ Martin Hjelseth (79) □ Atle McAdam (77)	STJØRDAL	16.08.1998	

## MENN U20

60 METER	7.20	TRI M DANG (1977)	OSLO/BISLETT	26.09.1995	-1.1
	6.8	CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	OSLO/BISLETT	04.10.1956	

	6.81	i	PHILIP BJØRNÅ BERNTSEN (1989)	BIRMINGHAM, GBR	23.02.2008	
100 METER	10.50		PHILIP BJØRNÅ BERNTSEN (1989)	LUZERN, SUI	06.09.2008	+1.3
	10.4		CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	KONGSBERG	15.09.1957	
150 METER	17.20		MARTIN NIKOLAI KANESTRØM (1996)	OSLO/LAMBERTSETER	13.05.2015	+0.9
	17.1		JOHN HALDEN (1968)	OSLO/LAMBERTSETER	09.05.1987	
200 METER	21.21		JOHN ERTZGAARD (1977)	LILLEHAMMER	14.09.1996	-0.3
300 METER	34.20		JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM (1996)	ASKER	01.09.2014	
400 METER	47.71		SONDRE NYVOLD LID (1994)	RIETI, ITA	18.07.2013	
600 METER	1:25.1		SIMON SANDBAKKEN (1995)	NITTEDAL	14.09.2013	
800 METER	1:50.1		KNUT ØVERBERG (1959)	OSLO/BISLETT	27.06.1978	
1000 METER	2:24.37		KRISTIAN BRÆKKAN (1975)	ZÜRICH, SUI	17.08.1994	
1500 METER	3:43.14	**	AWET NFTALEM KIBRAB (1995) ** (ERI)	JESSHEIM	05.06.2014	
	3:46.95		EDVARD KAMPERUD NYGAARD (1996)	SOLLENTUNA, SWE	25.06.2015	
1 MILE	4:00.87		THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	OSLO/BISLETT	15.06.2017	
2000 METER	5:39.20		THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	LILLEHAMMER	08.09.2013	
3000 METER	7:59.41	**	AWET NFTALEM KIBRAB (1995) ** (ERI)	OSLO/BISLETT	22.05.2014	
	8:20.12		THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	BERGEN/FANA	01.09.2017	
5000 METER	13:47.61	**	AWET NFTALEM KIBRAB (1995) ** (ERI)	ORDEGEM, BEL	05.07.2014	
	14:45.43		THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	BRANDBU	07.08.2016	
10000 METER	33:46.21		OLAF TALMO (2001)	TRONDHEIM/STADION	17.05.2017	
HALVMARATON	1:09.03		JAN NORSTRØM (1964)	OSLO	03.07.1982	
MARATON	2:36.34		JAN NORSTRØM (1964)	STOCKHOLM, SWE	04.06.1983	
110 METER HEKK (106,7 cm)	15.33		MARKUS ROTH (2001)	HAMAR	04.08.2019	-0.8
	14.7		ARVID DAHM (1952)	OSLO/BISLETT	30.08.1970	
110 METER HEKK (99,1 cm)	14.25		MARKUS ROTH (2001)	JESSHEIM	06.09.2019	+0.7
200 METER HEKK	27.83		THOR HENNING VOLLA (1975)	OSLO/BISLETT	28.09.1994	-0.3
	25.3		ROGER OLAFSEN (1968)	OSLO/BISLETT	22.09.1987	-0.2
300 METER HEKK	40.57		RUNAR HELTNE (1980)	OSLO/BISLETT	04.09.1998	
400 METER HEKK	52.68		ATLE McADAM (1977)	OSLO/BISLETT	23.07.1996	
1500 METER HINDER	4:26.0		PER NYGÅRD (1944)	OSLO/BISLETT	15.08.1963	
	4:26.0		JAN ANDERSEN (1945)	OSLO/BISLETT	10.09.1964	
2000 METER HINDER	5:49.30		THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	GÖTEBORG/SL, SWE	29.06.2015	
3000 METER HINDER	8:52.85		THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	ORDEGEM, BEL	27.05.2017	
HØYDE	2.17		STEINAR HOEN (1971)	MOSS	05.08.1990	
HØYDE U/TILLØP	1.75		ARVID DAHM (1952)	EIDANGER	08.03.1970	
STAV	4.68		AUDUN BAKKE JENSEN (1998)	GÖTEBORG/UL, SWE	02.07.2017	
LENGDE	7.19		MARKUS ROTH (2001)	KRISTIANSAND	18.08.2019	
LENGDE U/TILLØP	3.26		JAN OLAV LERVIK (1944)	OSLO/HANDELSGYMNASIET	05.04.1963	
TRESTEG	15.26		CHRISTIAN THOMASSEN (1977)	OSLO/BISLETT	01.07.1995	+1.5
KULE (7,26 kg)	19.40		MARCUS THOMSEN (1998)	SANDNES	27.08.2017	
KULE (6,0 kg)	21.36		MARCUS THOMSEN (1998)	GROSSETO, ITA	21.07.2017	
	21.47	i	MARCUS THOMSEN (1998)	BALLERUP, DEN	27.12.2017	
DISKOS (2,0 kg)	52.04		OTTAR KOSBERG (1953)	SPIKKESTAD	12.10.1971	
DISKOS (1,75 kg)	54.15		EIVIND HENRIKSEN (1990)	HELSINGBORG, SWE	09.07.2009	
SLEGG (7,26 kg)	69.07		EIVIND HENRIKSEN (1990)	LILLEHAMMER	31.07.2009	
SLEGG (6,0 kg)	78.30		EIVIND HENRIKSEN (1990)	BODØ/MØRKVEDLIA	15.08.2009	
SPYD	64.03		GEIR DAHL (1980)	LILLEHAMMER	08.08.1998	
SPYD (gammel type)	72.40		REIDAR LORENTZEN (1956)	HAREID	28.06.1975	
VEKTKAST	20.05		EIVIND HENRIKSEN (1990)	GREVERUD	04.10.2009	
5-KAMP	3239p		TRON ROSÉN (1949)	OSLO/FROGNER	31.05.1968	
			( 6.33 - 52.96 - 23.4 - 38.48 - 4:55.4 )			
10-KAMP	6903p		RUNAR HELTNE (1980)	BERN, SUI	17.07-18.07.1999	
			( 11.11w - 6.94 - 11.17 - 1.75 - 50.57 / 15.69 - 36.12 - 4.10 - 52.50 - 4:34.89 ) +2.2 / -0.6 / -0.7			
10-KAMP	7692p		MARKUS ROTH (2001)	BORÅS, SWE	19.07-20.07.2019	
			( 11.26 - 7.08 - 14.15 (6,0) - 1.85 - 49.69 / 14.56 (99,1) - 43.43 (1,75) - 4.60 - 56.95 - 4:37.28 ) -0.6 / -0.3 / -1.1			
4 x 100 METER STAFETT	43.39		IK TJALVE	MOSJØEN	13.09.1987	
			Dan Eliassen (68) □ Roger Olafsen (68) □ John Halden (68) □ John Skjelvaag (69)			
4 x 400 METER STAFETT	3:20.6		IK TJALVE	OSLO/BISLETT	21.09.1987	
			John Skjelvaag (69) □ Dag Rist Aamoth (69) □ Christian Ohme (68) □ Roger Olafsen (68)			
4 x 1500 METER STAFETT	16:14.27		IK TJALVE	GRIMSTAD	01.06.2014	
			Thomas Jefferson Byrkjeland (98) □ Mathias Berntzen Engevik (96) □ Anders Sørensen (96) □ Edvard Kamperud Nygaard (96)			
1000 METER STAFETT	1:56.37		IK TJALVE	ÅKRESTRØMMEN	27.08.1995	
			Kevin Gonaseelan (78) □ Tri M Dang (77) □ John Ertzgaard (77) □ Atle McAdam (77)			

## MENN U18

60 METER	7.38		RIVO ANDRIANJAFINTRIMO (1982)	ØRSTA	10.08.1999	-0.7
	6.8		CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	OSLO/BISLETT	04.10.1956	
100 METER	11.15		TRI M DANG (1977)	LILLEHAMMER	26.06.1994	+1.3
	10.7		CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	TRONDHEIM	05.08.1956	
150 METER	17.63		CHISOM OKEKE (1982)	OSLO/LAMBERTSETER	08.05.1999	-2.3
	17.4		TOM EINAR JENSEN (1970)	OSLO/LAMBERTSETER	09.05.1987	
200 METER	22.63		JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM (1996)	LILLEHAMMER	07.09.2013	+2.0
	21.8		CARL FREDRIK BUNÆS (1939)	BORLÄNGE, SWE	05.10.1956	
300 METER	36.13		JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM (1996)	OSLO/BISLETT	19.09.2013	

400 METER	49.92	JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM (1996)	LILLEHAMMER	06.09.2013	
600 METER	1:26.6	SIGURD SNOEN (1958)	OSLO/BISLETT	02.10.1974	
800 METER	1:52.94	EDVARD KAMPERUD NYGAARD (1996)	NADDERUD	15.06.2013	
1000 METER	2:36.26	MARTIN BERTZEN ENGEVIK (2000)	OSLO/BISLETT	05.05.2017	
1500 METER	3:52.60	ANDERS SØRENSEN (1996)	SOLLENTUNA, SWE	27.06.2013	
2000 METER	5:39.20	THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	LILLEHAMMER	08.09.2013	
3000 METER	8:33.86	THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	NADDERUD	12.06.2015	
5000 METER	14:56.56	THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	BYRKJELO	14.08.2015	
HALVMARATON	1:19.30	JENS FREDRIK WEBSTER (1967)	DRAMMEN	07.10.1984	
MARATON	2:40.17	JAN NORSTRØM (1964)		1981	
110 METER HEKK (106,7 cm)	16.75	BENT BECKLUND (1970)	MALMÖ, SWE	24.08.1986	-0.2
	16.3	EIVIND SARTO (1961)	OSLO/BISLETT	06.10.1978	
110 METER HEKK (100,0 cm)	15.88	PEDER AABEL HAUGEN (1976)	LILLEHAMMER	11.09.1993	+0.2
110 METER HEKK (91,4 cm)	14.39	MARKUS Rooth (2001)	LILLEHAMMER	23.06.2018	+1.9
200 METER HEKK (76,2 cm)	28.54	ANDRÉ ØDEMARK (1980)	OSLO/BISLETT	25.09.1996	-0.3
	26.5	EIVIND SARTO (1961)	OSLO/BISLETT	05.10.1977	
	26.5	PEDER AABEL HAUGEN (1976)	OSLO/BISLETT	28.09.1993	-0.2
300 METER HEKK (91,4 cm)	41.06	PEDER AABEL HAUGEN (1976)	OSLO/BISLETT	06.09.1993	
400 METER HEKK (91,4 cm)	59.36	PER KRISTIAN EKEHEIEN (1964)	OSLO/BISLETT	20.08.1981	
	58.2	PER KRISTIAN EKEHEIEN (1964)	OSLO/LAMBERTSETER	04.10.1981	
400 METER HEKK (84,0 cm)	60.57	JENS CHRISTIAN RIEGE (1968)	RAUFOSS	08.09.1985	
	57.8	CHRISTIAN OHME (1968)	OSLO/BISLETT	17.09.1985	
1500 METER HINDER	4:38.6	KNUT KVALHEIM (1950)	HAMAR	02.07.1967	
2000 METER HINDER	5:49.30	THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	GÖTEBORG/SL, SWE	29.06.2015	
3000 METER HINDER	9:10.80	THOMAS JEFFERSON BYRKJELAND (1998)	ESPOO, FIN	29.08.2015	
HØYDE	1.98	CARL REIDAR SOLVANG (1962)	NADDERUD	16.06.1979	
HØYDE U/TILLØP	1.60	PEDER AABEL HAUGEN (1976)	OSLO/POLITIHUSET	01.02.1993	
STAV	4.20	MARKUS Rooth (2001)	NADDERUD	16.06.2018	
LENGDE	7.03	MARKUS Rooth (2001)	GÖTEBORG/UL, SWE	29.06.2018	-0.3
LENGDE U/TILLØP	3.21	ROGER BECKLUND (1944)	OSLO/HANDELSGYMNASIET	27.01.1961	
TRESTEG	14.09	TOM EINAR JENSEN (1970)	OSLO/BISLETT	10.06.1987	+1.1
KULE (7,26 kg)	13.40	TORGEIR SKOGSET (1958)	FLESBERG	25.10.1975	
KULE (6,25 kg)	14.26	FINN MORTEN LARSEN (1964)		1981	
KULE (6,0 kg)	18.68	MARCUS THOMSEN (1998)	ESPOO, FIN	29.08.2015	
KULE (5,5 kg)	19.79	MARCUS THOMSEN (1998)	KØBENHAVN, DEN	16.08.2014	
KULE (5,0 kg)	20.71	MARCUS THOMSEN (1998)	LILLESTRØM	11.09.2015	
DISKOS (2,0 kg)	45.86	TORGEIR SKOGSET (1958)	FLESBERG	13.10.1975	
DISKOS (1,75 kg)	47.36	MARCUS THOMSEN (1998)	LEIRIA, POR	19.09.2015	
DISKOS (1,5 kg)	56.82	TORGEIR SKOGSET (1958)	FLESBERG	09.10.1975	
SLEGG (7,26 kg)	60.51	EIVIND HENRIKSEN (1990)	TØNSBERG	08.12.2007	
SLEGG (6,0 kg)	68.26	EIVIND HENRIKSEN (1990)	TØNSBERG	08.12.2007	
SLEGG (5,0 kg)	75.20	EIVIND HENRIKSEN (1990)	OSLO/SOGN	08.09.2007	
SPYD (800 gr)	57.45	MARKUS Rooth (2001)	OSLO/BISLETT	25.08.2018	
SPYD (800 gr) (gammel type)	66.38	REIDAR LORENTZEN (1956)	OSLO/BISLETT	09.10.1973	
SPYD (700 gr)	66.06	MARKUS Rooth (2001)	OVERHALLA	01.09.2018	
VEKTKAST (15,88 kg)	15.90	EIVIND HENRIKSEN (1990)	GREVERUD	27.12.2007	
VEKTKAST (11,34 kg)	21.58	EIVIND HENRIKSEN (1990)	TØNSBERG	06.10.2007	
10-KAMP	7253p	MARKUS Rooth (2001)	GYÖR, HUN	07.07-08.07.2018	
( 5,0 kg - 91,4 cm - 1,5 kg - 700 gr )		( 11.33w - 6.95w - 15.03 - 1.79 - 51.83 / 14.44 - 41.92 - 4.20 - 57.65 - 5:06.87 )	+3.4 / +2.6 / +1.6		

## KVINNER SENIOR

60 METER	7.53	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	LILLEHAMMER	08.06.2002	-0.2
100 METER	11.64	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	KINGSTON, JAM	17.07.2002	+0.9
150 METER	18.24	BENEDICTE HAUGE (1989)	OSLO/LAMBERTSETER	06.05.2016	+0.5
200 METER	24.20	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	KINGSTON, JAM	18.07.2002	+1.5
300 METER	38.58	BENEDICTE HAUGE (1989)	OSLO/LAMBERTSETER	06.05.2016	
400 METER	53.13	BENEDICTE HAUGE (1989)	AMSTERDAM, NED	06.07.2016	
600 METER	1:29.60	HEDDA HYNNE (1990)	BERGEN/FANA	22.05.2019	
800 METER	2:00.53	HEDDA HYNNE (1990)	ROVERETO, ITA	27.08.2019	
1000 METER	2:45.48	TRINE PILSKOG (1972)	ROVERETO, ITA	28.08.2002	
1500 METER	4:05.35	INGVILL MÅKESTAD BOVIM (1981)	LONDON/OLYMPIC PARK, GBR	22.07.2016	
1 MILE	4:26.23	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL (1990)	OSLO/BISLETT	09.06.2016	
2000 METER	5:41.04	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL (1990)	FLORØ	02.06.2018	
3000 METER	8:37.58	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL (1990)	MONACO, MON	21.07.2017	
5000 METER	14:48.53	SUSANNE WIGENE (1978)	BRÜSSEL, BEL	26.08.2005	
10000 METER	30:32.36	SUSANNE WIGENE (1978)	GÖTEBORG/UL, SWE	07.08.2006	
HALVMARATON	1:10.10	** ANNIE BERSAGEL (1983) ** (USA)	KØBENHAVN, DEN	29.03.2014	
	1:16.43	MAJ-BRITT AASTAD (1958)	OSLO	01.09.1984	
MARATON	2:28.28	** ANNIE BERSAGEL (1983) ** (USA)	DÜSSELDORF, GER	26.04.2015	
	2:45.22	MAJ-BRITT AASTAD (1958)	LONDON, GBR	13.05.1984	
100 METER HEKK	13.87	** SALLY GUNNELL (1966) ** (GBR)	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985	
	13.95	NINA JOHANNESSEN (1975)	DRAMMEN	07.07.2001	+1.2
200 METER HEKK	31.10	** KIRSTEN SCHLÜTER (1976) ** (GER)	OSLO/BISLETT	27.09.1995	+0.7
	30.7	INGER-CECILIE ØSTENSEN (1971)	MOSS	07.09.1991	-2.1

300 METER HEKK	44.64	BARBRO SYVERTSEN (1963)	OSLO/LAMBERTSETER	12.05.1990
400 METER HEKK	58.51	MARGIT KATRINE STRAND (1978)	RAUFOSS	17.08.2003
2000 METER HINDER	6:33.12	HANNE LYNGSTAD (1975)	NADDERUD	15.06.2003
3000 METER HINDER	9:13.35	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL (1990)	SANDNES	26.08.2017
HØYDE	1.93	TONJE ANGELSEN (1990)	OSLO/BISLETT	06.07.2016
HØYDE U/TILLØP	1.47	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	STEINKJER	03.03.2012
STAV	3.23	MARGIT KATRINE STRAND (1978)	OSLO/BISLETT	30.07.2003
LENGDE	6.68	MARGRETHE RENSTRØM (1985)	BARCELONA, ESP	27.07.2010 +1.3
LENGDE U/TILLØP	2.85	ODA UTSI ONSTAD (1990)	STANGE	01.02.2014
TRESTEG	13.83	LENE ESPEGREN (1971)	PULA, CRO	05.06.1999 +1.2
KULE	15.66	MONA HOLTVEDT (1962)	KVITSEID	28.07.1985
DISKOS	59.48	GRETE ETHOLM (1976)	HELSINGBORG, SWE	13.07.2003
SLEGG	70.43	MONA HOLM (SOLBERG) (1983)	BYRKJELO	13.08.2011
SPYD	57.44	MARIE-THERESE OBST (1996)	MANNHEIM, GER	05.07.2014
SPYD (gammel type)	55.42	ANNE GRO HARBY (1955)	PORSGRUNN	14.08.1982
VEKTKAST	15.95	MONA HOLM (SOLBERG) (1983)	OSLO/SOGN	18.09.2010
7-KAMP	5057p	LENE ESPEGREN (1971) ( 14.2 - 1.71 - 8.69 - 25.4 / 5.97w - 32.82 - 2:35.1 ) +1.6 / -0.7 / +2.7	SKI	14.09-15.09.1996
4 x 100 METER STAFETT	47.39	IK TJALVE Trude Roså (65) ▣ Hilde Sveum (60) ▣ Barbro Syvertsen (63) ▣ Bente Liland (62)	OSLO/LAMBERTSETER	07.06.1986
4 x 400 METER STAFETT	3:46.13	IK TJALVE Heidi Maltun (65) ▣ Gunn Hulleberg (60) ▣ Bente Liland (62) ▣ Barbro Syvertsen (63)	HØNEFOSS	09.06.1985
4 x 800 METER STAFETT	8:49.93	IK TJALVE Gunn Hulleberg (60) ▣ Anne Hemstad (61) ▣ Nina Hansen (65) ▣ Heidi Maltun (65)	OSLO/LAMBERTSETER	07.06.1986
1000 METER STAFETT	2:11.07 **	IK TJALVE Margit Katrine Strand (78) ▣ Randi Nymoen (68) ▣ Hanne Ringnes (81) ▣ Christina Page Fagerland ** (78)	DRAMMEN	08.07.2001
	2:11.9	IK TJALVE Marit Ottestad (77) ▣ Margit Katrine Strand (78) ▣ Liv Thorseng (69) ▣ Randi Nymoen (68)	OVERHALLA	20.07.1997

## KVINNER U23

60 METER	7.53	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	LILLEHAMMER	08.06.2002 -0.2
100 METER	11.64	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	KINGSTON, JAM	17.07.2002 +0.9
150 METER	18.40	KAITESI ERTZGAARD (2000)	OSLO/LAMBERTSETER	10.05.2019 +0.8
200 METER	24.20	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	KINGSTON, JAM	18.07.2002 +1.5
300 METER	39.70	KAITESI ERTZGAARD (2000)	OSLO/LAMBERTSETER	10.05.2019
400 METER	54.56	LAKERI ERTZGAARD (2002)	BAKU, AZE	24.07.2019
600 METER	1:36.81	CECILIE BENEDICTE ISERN (1988)	OSLO/BISLETT	19.05.2010
800 METER	2:02.68	TORIL HÅTLING (1967)	LONDON, GBR	28.08.1988
1000 METER	2:56.33	CECILIE STOKKE (1977)	BERLIN, GER	01.09.1995
1500 METER	4:19.71	ELISABETH ANGELL BERGH (1996)	GAINESVILLE, FL, USA	30.03.2018
1 MILE	5:17.96	MARIANNE KVALHEIM (1969)	ÅKRESTRØMMEN	12.07.1991
3000 METER	9:17.12	INGUNN OPSAL (1988)	ESBJERG, DEN	01.09.2007
5000 METER	16:07.04	INGUNN OPSAL (1988)	ASKIM	12.08.2007
10000 METER	34:19.83	KRISTINE HELLE (1994)	SOLLENTUNA, SWE	26.06.2014
HALVMARATON	1:19.19	KRISTINE HELLE (1994)	OSLO	25.09.2011
100 METER HEKK	13.87 **	SALLY GUNNELL (1966) ** (GBR)	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985
	13.98	NINA JOHANNESSEN (1975)	LILLEHAMMER	30.07.1996 +1.7
200 METER HEKK	31.10 **	KIRSTEN SCHLÜTER (1976) ** (GER)	OSLO/BISLETT	27.09.1995 +0.7
	30.7	INGER-CECILIE ØSTENSEN (1971)	MOSS	07.09.1991 -2.1
300 METER HEKK	46.03	TINA HELEN BERGEM (1994)	TØNSBERG	31.05.2015
400 METER HEKK	60.61	SOLVEIG HERNANDEZ VRÅLE (1999)	OODEREGEM, BEL	25.05.2019
2000 METER HINDER	7:02.99	KRISTINE HELLE (1994)	OVERHALLA	04.08.2013
3000 METER HINDER	10:54.36	KRISTINE HELLE (1994)	GATESHEAD, GBR	22.06.2013
HØYDE	1.78	MONA ANDREASSEN (1981)	OSLO/BISLETT	10.07.1999
HØYDE U/TILLØP	1.41	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	STANGE	16.02.2008
STAV	3.10	HENRIETTE FOSS (1998)	OSLO/SOGN	27.06.2015
LENGDE	6.33	MARGRETHE RENSTRØM (1985)	ASKIM	12.08.2007 +0.7
LENGDE U/TILLØP	2.81	ODA UTSI ONSTAD (1990)	STEINKJER	04.03.2012
TRESTEG	13.63	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	BERGEN/FANA	19.06.2010 +0.3
KULE	15.12	MONA HOLTVEDT (1962)	LILLEHAMMER	31.05.1984
DISKOS	51.40	AGNETE JOHANSEN (1981)	OSLO/SOGN	09.09.2000
SLEGG	60.56	EVA DANIELSEN (1981)	ALICANTE, ESP	06.04.2002
SPYD	57.44	MARIE-THERESE OBST (1996)	MANNHEIM, GER	05.07.2014
SPYD (gammel type)	54.02	LAILA BERGSKÅS (1978)	ODENSE, DEN	23.08.1998
VEKTKAST	11.01	AGNETE JOHANSEN (1981)	OSLO/SOGN	24.07.1999
7-KAMP	4919p	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989) ( 15.49 - 1.65 - 10.56 - 27.58 / 5.58 - 38.88 - 2:25.73 ) +0.0 / -0.7 / +0.0	VEJLE, DEN	23.06-24.06.2007
4 x 100 METER STAFETT	48.68	IK TJALVE Vilde Marstein (02) ▣ Kristin Maltun Helland (02) ▣ Lakeri Ertzgaard (02) ▣ Kajsa Rooth (03)	LILLEHAMMER	25.05.2019
4 x 400 METER STAFETT	3:59.80	IK TJALVE Marte Bergh (74) ▣ Therese Stokke (75) ▣ Ragnhild Holmen Waldahl (77) ▣ Cecilie Stokke (77)	BJØRKELANGEN	27.08.1994
4 x 800 METER STAFETT	9:40.28	IK TJALVE Therese Stokke (75) ▣ Ragnhild Holmen Waldahl (77) ▣ Veronika Nystad Lid (77) ▣ Cecilie Stokke (77)	ÅKRESTRØMMEN	04.07.1993
1000 METER STAFETT	2:15.86	IK TJALVE	LARVIK/LOVISENLUND	06.09.1986

Tone Jakobsen (66) ■ Siri Ingebrigtsen (67) ■ Toril Hatling (67) ■ Heidi Maltun (65)

KVINNER U20					
60 METER	7.53	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	LILLEHAMMER	08.06.2002	-0.2
100 METER	11.64	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	KINGSTON, JAM	17.07.2002	+0.9
150 METER	18.40	KAITESI ERTZGAARD (2000)	OSLO/LAMBERTSETER	10.05.2019	+0.8
200 METER	24.20	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	KINGSTON, JAM	18.07.2002	+1.5
300 METER	39.70	KAITESI ERTZGAARD (2000)	OSLO/LAMBERTSETER	10.05.2019	
400 METER	54.56	LAKERI ERTZGAARD (2002)	BAKU, AZE	24.07.2019	
600 METER	1:39.89	LAKERI ERTZGAARD (2002)	GÖTEBORG/UL, SWE	03.07.2015	
800 METER	2:08.78	SANNE NJAASTAD (2000)	SOLLENTUNA, SWE	18.06.2019	
1000 METER	2:56.33	CECILIE STOKKE (1977)	BERLIN, GER	01.09.1995	
1500 METER	4:25.43	SANNE NJAASTAD (2000)	OSLO/BISLETT	13.06.2019	
1 MILE	5:24.40	HANNAH MØRK (1996)	KERNERSVILLE, NC, USA	01.06.2013	
3000 METER	9:17.12	INGUNN OPSAL (1988)	ESBJERG, DEN	01.09.2007	
5000 METER	16:07.04	INGUNN OPSAL (1988)	ASKIM	12.08.2007	
10000 METER	35:31.33	KRISTINE HELLE (1994)	KRISTIANSAND	24.08.2012	
HALVMARATON	1:19.19	KRISTINE HELLE (1994)	OSLO	25.09.2011	
100 METER HEKK	13.87	** SALLY GUNNELL (1966) ** (GBR)	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985	
	15.02	MARGIT KATRINE STRAND (1978)	BYRKJELO	17.08.1997	-1.8
200 METER HEKK	31.10	** KIRSTEN SCHLÜTER (1976) ** (GER)	OSLO/BISLETT	27.09.1995	+0.7
	34.92	NINA TAUGBØL (1991)	NADDERUD	05.09.2004	+0.6
300 METER HEKK	46.39	INGER-CECILIE ØSTENSEN (1971)	TØNSBERG	20.05.1990	
400 METER HEKK	61.00	MARGIT KATRINE STRAND (1978)	OVERHALLA	19.07.1997	
2000 METER HINDER	7:02.99	KRISTINE HELLE (1994)	OVERHALLA	04.08.2013	
3000 METER HINDER	10:54.36	KRISTINE HELLE (1994)	GATESHEAD, GBR	22.06.2013	
HØYDE	1.78	MONA ANDREASSEN (1981)	OSLO/BISLETT	10.07.1999	
HØYDE U/TILLØP	1.41	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	STANGE	16.02.2008	
STAV	3.10	HENRIETTE FOSS (1998)	OSLO/SOGN	27.06.2015	
LENGDE	5.82	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	LILLEHAMMER	20.06.2008	+1.4
LENGDE U/TILLØP	2.43	ANNE CATHRINE BAKKEN (1983)	DRAMMEN	09.02.2002	
TRESTEG	13.19	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	NADDERUD	07.06.2008	+1.4
KULE	13.03	LINN LOUISE KVAALE (1998)	OSLO/SOGN	08.06.2015	
DISKOS	51.40	AGNETE JOHANSEN (1981)	OSLO/SOGN	09.09.2000	
SLEGG	40.23	AGNETE JOHANSEN (1981)	SANDEFJORD	16.07.1999	
SPYD	57.44	MARIE-THERESE OBST (1996)	MANNHEIM, GER	05.07.2014	
VEKTKAST	11.01	AGNETE JOHANSEN (1981)	OSLO/SOGN	24.07.1999	
7-KAMP	4919p	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	VEJLE, DEN	23.06-24.06.2007	
		( 15.49 - 1.65 - 10.56 - 27.58 / 5.58 - 38.88 - 2:25.73 ) +0.0 / -0.7 / +0.0			
4 x 100 METER STAFETT	48.68	IK TJALVE Vilde Marstein (02) ■ Kristin Maltun Helland (02) ■ Lakeri Ertzgaard (02) ■ Kajsa Rooth (03)	LILLEHAMMER	25.05.2019	
4 x 400 METER STAFETT	4:02.34	IK TJALVE Therese Stokke (75) ■ Ragnhild Holmen Waldahl (77) ■ Cecilie Stokke (77) ■ Marte Bergh (74)	ÅKRESTRØMMEN	03.07.1993	
4 x 800 METER STAFETT	9:40.28	IK TJALVE Therese Stokke (75) ■ Ragnhild Holmen Waldahl (77) ■ Veronika Nystad Lid (77) ■ Cecilie Stokke (77)	ÅKRESTRØMMEN	04.07.1993	
1000 METER STAFETT	2:16.04	IK TJALVE Kajsa Rooth (03) ■ Vilde Marstein (02) ■ Line Maltun Helland (01) ■ Kaitesi Ertzgaard (00)	PRESTFOSS	25.08.2019	

KVINNER U18					
60 METER	8.11	LAKERI ERTZGAARD (2002)	GÖTEBORG/UL, SWE	04.07.2015	+1.7
100 METER	12.10	MARTE JØRGENSEN (1993)	AKUREYRI, ISL	28.08.2010	+1.9
150 METER	18.93	LAKERI ERTZGAARD (2002)	OSLO/LAMBERTSETER	10.05.2019	+0.8
200 METER	24.74	MARTE JØRGENSEN (1993)	GÖTEBORG/UL, SWE	04.07.2010	+0.3
300 METER	40.54	LAKERI ERTZGAARD (2002)	OSLO/LAMBERTSETER	10.05.2019	
400 METER	54.56	LAKERI ERTZGAARD (2002)	BAKU, AZE	24.07.2019	
600 METER	1:39.89	LAKERI ERTZGAARD (2002)	GÖTEBORG/UL, SWE	03.07.2015	
800 METER	2:12.48	KRISTIN MALTUN HELLAND (2002)	NITTEDAL	08.06.2019	
1500 METER	4:45.47	CELINE BRUN-LIE (1988)	HAUGESUND	07.08.2005	
1 MILE	5:24.40	HANNAH MØRK (1996)	KERNERSVILLE, NC, USA	01.06.2013	
2000 METER	6:39.67	LINN ERIKSEN (1994)	NADDERUD	30.08.2009	
3000 METER	9:53.99	KRISTINE HELLE (1994)	FLORØ	04.06.2011	
5000 METER	17:31.41	KRISTINE HELLE (1994)	BYRKJELO	14.08.2011	
HALVMARATON	1:19.19	KRISTINE HELLE (1994)	OSLO	25.09.2011	
100 METER HEKK (76,2 cm)	14.53	KAJSA ROOTH (2003)	OSLO/BISLETT	13.06.2019	+1.6
200 METER HEKK (76,2 cm)	34.92	NINA TAUGBØL (1991)	NADDERUD	05.09.2004	+0.6
300 METER HEKK (76,2 cm)	47.86	ASTRID UHRENHOLDT JACOBSEN (1987)	NADDERUD	14.06.2002	
1500 METER HINDER	5:33.12	JOHANNE BRYNILDSEN (1993)	PRESTFOSS	29.08.2008	
2000 METER HINDER	7:21.26	KRISTINE HELLE (1994)	LISLEBY	27.08.2011	
HØYDE	1.76	MONA ANDREASSEN (1981)	LILLEHAMMER	09.08.1998	
STAV	3.02	ELISE LEHRE (1985)	OSLO/SOGN	30.07.2000	
LENGDE	5.56	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	BYRKJELO	26.08.2006	+0.1
TRESTEG	11.51	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	OSLO/BISLETT	20.08.2006	-0.4
KULE (4,0 kg)	10.90	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989)	OSLO/BISLETT	19.08.2006	
KULE (3,0 kg)	13.07	MARIE-THERESE OBST (1996)	MOSS	21.09.2013	

<b>DISKOS (1,0 kg)</b>	45.43	AGNETE JOHANSEN (1981)	ODENSE, DEN	22.08.1998
<b>SLEGG (4,0 kg)</b>	37.85	AGNETE JOHANSEN (1981)	STJØRDAL	14.08.1998
<b>SLEGG (3,0 kg)</b>	44.03	EBBA SOPHIE REIMERS (1998)	OSLO/BISLETT	07.08.2015
<b>SPYD (600 gr)</b>	52.05	MARIE-THERESE OBST (1996)	SKI	10.08.2013
<b>SPYD (500 gr)</b>	52.96	MARIE-THERESE OBST (1996)	FREDRIKSTAD	04.05.2013
<b>7-KAMP</b> ( 76,2 cm - 3,0 kg - 600 gr )	4751p	INGER ANNE FRØYSEDAL (1989) ( 15.66 - 1.62 - 11.78 - 28.24 / 5.28 - 40.76 - 2:32.81 ) 0.0 / +0.1 / +1.2	FALUN, SWE	02.09-03.09.2006
<b>4 x 100 METER STAFETT</b>	48.68	IK TJALVE Vilde Marstein (02) ▣ Kristin Maltun Helland (02) ▣ Lakeri Ertzgaard (02) ▣ Kajsa Rooth (03)	LILLEHAMMER	25.05.2019