

# MEDALJEVINNERE I NORSKE MESTERSKAP på skøyter (pr. 10. feb. 2010)

**KOMPLETT LISTE over sammenlagt- og distanse-medaljevinnere**

Utarbeidet av Magne Teigen, NSF / / Statistikkgruppa

## Del 4 - KVINNER JUNIOR

### KVINNER, JUNIOR - ALLROUND

ÅR	STED	NORGESMESTER	SØLV	BRONSE			
<b>1958-1962 UOFFISIELLE MESTERSKAP for PIKER</b>							
<b>( = løpere under 18 år ) - Sammenlagt over distansene 500, og 1000 m</b>							
<b>1958-1962 Mester er den som har laveste poengsum (** vinner i begge løp)</b>							
1958	Sandefjord B	Mette Rosenvinge, Lillehammer SK **	113,600	Aino Iversen, Lillehammer SK	115,100	Marit Sleprud, OSK	115,750
1959	Lillehammer S	Randi Elisabeth Nilsen, Hamar IL **	108,000	Björg Hovden, Rjukan IL	109,100	Laila Klungseth, Skreia IL	109,400
1960	Hakadal	Björg Hovden, Rjukan IL	108,600	Tove Jacobsen, IF Herkules	109,250	Else Marie Fjære, TT	110,150
1961	Rakkestad	Tove Jacobsen, IF Herkules	111,800	Gerd Grønvold, Nordre Land IL	114,300	Ann-Mari Hvaal, Sandefjord SK	114,650
1962	Hamar S	Else Marie Fjære, TT	107,150	Gerd Inger de Groot, ASK	109,200	Tove Christensen, ASK	109,900
<b>OFFISIELLE MESTERSKAP</b>							
<b>1963-1974 Sammenlagt over distansene 500, 1000 og 1500 m</b>							
<b>"JUNIORKLASSEN for løpere under 18 år / Alder: splitdato 1.1. i sesongen /</b>							
<b>1963-1974 Mester er den som vinner minst 2 løp (angitt med * / ** alle tre løp), eller har laveste poengsum )</b>							
1963	Oslo J	Gerd Inger de Groot, ASK **	155,967	Kari Kåring, Lillehammer SK	160,600	Ellen Maria Friedrichsen, OSK	161,583
1964	Larvik F	Kari Kåring, Lillehammer SK **	157,817	Kirsten Holtet, Åsnes IL	167,350	Berit Haugård, ASK	168,283
1965	Horten L	Lisbeth Berg, OI **	157,817	Berit Haugård, ASK	159,517	Kirsten Holtet, Åsnes IL	162,267
1966	Lillehammer S	Kirsten Holtet, Åsnes IL *	156,200	Kirsti Biermann, OI	154,817	Arnhild Skoglund, Skreia IL	162,183
1967	Brandbu R	Kirsti Biermann, OI **	151,350	Mona Regbo, ASK	159,950	Liv Wenche Telneset, Tynset IF	162,733
1968	Bergen K / Voss Ip	Inger Karset, Romedal IL **	170,283	Mona Regbo, ASK	173,533	Torunn Nilsen, IF Fram	175,133
1969	Oslo B	Tove Berntsen, ASK *	156,517	Inger Johanne Harestad, ASK	159,717	Randi Berg, Strindheim IL	160,767
<b>/1970-1975 Alder: splitdato 1.10. før sesongen /</b>							
1970	Hønefoss Ip	Tone Biermann, OI *	152,817	Ingunn Pettersen, TSK	153,550	Kirsten Konsmo, OI	156,867
1971	Holmestrand H	Ingunn Pettersen, TSK **	152,117	Kirsten Konsmo, OI	155,400	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	156,483
1972	Brandbu R	Kirsten Konsmo, OI	153,700	Elisabeth Schjenken, ASK	156,133	Torhild Kaasa, Hørte IL	156,633
1973	Horten L	Cecilie Funnemark, Brandbu IF *	155,867	Marion Seiersten, Brandbu IF	159,750	Björg Kaasa, Hørte IL	159,833
1974	Gjøvik S	Tove Talsnes, Oppdal SK *	153,667	Marion Seiersten, Brandbu IF	154,050	Anne Gjersem, Gjøvik SK	155,050
<b>1975-1986 Mester er den som vinner minst 3 løp (angitt med * / ** alle løp), eller har laveste poengsum )</b>							
<b>1975 Sammenlagt over distansene 500, 1500, 1000 og 1500 m</b>							
1975	Oslo J	Anne Gjersem, Gjøvik SK *	205,900	Tove Talsnes, Oppdal SK	207,800	Grethe Viksaas, ASK	208,834
<b>1976-..... Sammenlagt over distansene 500, 1500, 1000 og 3000 m / Alder: splitdato 1.7. før sesongen /</b>							
1976	Dokka S	Björg Eva Jensen, IF Fram **	202,000	Anne Gjersem, Gjøvik SK	203,016	Janne Tenmann, Hamar IL	204,567
1977	Eidsvoll M	Björg Eva Jensen, IF Fram **	194,113	Janne Tenmann, Hamar IL	201,315	Turid Lillehagen, Hamar IL	204,670
1978	Skedsmo S	Björg Eva Jensen, IF Fram **	185,866	Janne Tenmann, Hamar IL	193,932	Turid Lillehagen, Hamar IL	195,383
1979	Stange	Janne Tenmann, Hamar IL *	194,086	Turid Lillehagen, Hamar IL	196,228	Hanne Sveberg, Hamar IL	198,154
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL **	189,651	Mona Iversen, Ask SK	192,928	Hanne Sveberg, Hamar IL	194,693
1981	Hol	Siw Njåtun, Asker SK	206,533	Anne Kari Hansen, IF Fram	207,962	Hild Astrid Haugsbø, Tromsø SK	213,266
1982	Kolbotn S	Siw Njåtun, Asker SK	193,846	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	199,898	Mariann Røsjordet, IF Fram	200,533
1983	Hamar S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules *	187,863	One Gjersem, Gjøvik SK	193,130	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	193,830
1984	Stavanger S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules **	188,359	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	193,937	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	197,250
1985	Kongsvinger H	Minna Nystedt, IF Fram	191,461	Hanne Eriksson, Verdalen IL	191,771	Elisabeth Bjøre, Ask SK	192,361
1986	Tromsø T	Else Ragni Yttredal, Asker SK *	190,068	Minna Nystedt, IF Fram	190,082	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL	191,262
<b>1987-..... Mester er den som har laveste poengsum</b>							
1987	Sand / Kongsv.	Else Ragni Yttredal, Asker SK	192,205	Hege Langli, Asker SK	193,315	Heidi Skjeggstad, IF Fram	194,011

1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	190,521	Heidi Skjeggestad, IF Fram	190,566	Anette Tønsberg, AFSK	192,426
<b>1988-1990 - Juniorklassen delt i YNGRE JUNIOR (17-18 år) og ELDRE JUNIOR (19-20 år)</b>							
<b>YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>							
1989	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	195,518	Siw Sviggum, Hortens SK	199,798	Heidi Støkker, Kongsv. IL	201,605
1990	Savalen	Janne Bogstrand, IF Fram	189,963	Heidi Støkker, Kongsv. IL	190,576	Trude Nielsen, Spk Ceres	192,355
<b>ELDRE JUNIOR (19-20 år)</b>							
1989	Larvik F	Heidi Skjeggestad, IF Fram	189,936	Mette Siljberg, Frogner IL	197,796	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	199,656
1990	Savalen	Hege Langli, Asker SK	184,828	Siw Sviggum, Hortens SK	186,594	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	187,329
<b>1991-..... Juniorklasse under 19 år</b>							
1991	Stavanger Sø	Heidi Støkker, Kongsv. IL	189,504	Lillan Westli, Kongsv. IL	192,426	Marte Sundby, AFSK	193,117
1992	Larvik F	Marte Sundby, AFSK	188,306	Nina Tørset, Leinstrand IL	191,783	Trude Nielsen, Spk Ceres	193,163
1993	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	184,436	Nina Tørset, Leinstrand IL	191,989	Ester Stølen, Gol IL	192,283
1994	Tromsø T	Ester Stølen, Gol IL	195,409	Monica Dahl, TT	197,421	Anne Therese Tveter, IF Fram	200,159
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	183,879	Lise Marie Braathen, AFSK	191,106	Anne Therese Tveter, IF Fram	191,191
1996	Notodden S	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	190,132	Lise Marie Braathen, AFSK	190,744	Anna Øvergaard, Stange Spk	191,779
1997	Geithus Fk	Anna Øvergaard, Stange Spk	189,808	Annette Bjelkevik, Arendal SK	190,731	Hedvik Bjelkevik, Arendal SK	191,696
1998	Skien Is	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	186,860	Astrid Njærheim, Sandnes SK	189,771	Marianne Bjørge, Herkules SK	194,226
1999	Bergen S	Helene Tveter, IF Fram	191,149	Mari Hemmer, Ask SK	191,946	Silje Bjelkevik, Arendal SK	196,931
2000	Savalen K	Helene Tveter, IF Fram	190,008	Silje Bjelkevik, Arendal SK	192,061	Kari-Anne Bjørnerud, T&L National	197,363
2001	Kongsberg Ip	Mari Hemmer, Ask SK	184,302	Maren Haugli, Jevnaker IF	186,499	Helene Tveter, IF Fram	188,434
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	180,618	Maren Haugli, Jevnaker IF	181,435	Anna Rognstad, Eidsvold TF	189,719
2003	Gol / Glitre	Maren Haugli, Jevnaker IF	183,400	Mari Hemmer, Aktiv SK	184,111	Anna Rognstad, Eidsvold TF	188,423
2004	Skien Is	Maren Haugli, Jevnaker IF	181,943	Maja Rognstad, Eidsvold TF	196,484	Therese G. Johansen, SSK Toten	197,640
2005	Hundorp F	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	190,316	Maja Rognstad, Eidsvold TF	191,321	Linda Navestad, Herkules Sk	198,729
2006	Trondheim L	Frida van Megen, Rakkestad IF	182,055	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	184,891	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	185,170
2007	Larvik F	Frida van Megen, Rakkestad IF	180,296	Ida Njåtun, Asker SK	182,669	Marthe Skaali, Arendal SK	184,337
2008	Hundorp F	Ida Njåtun, Asker SK	178,059	Frida van Megen, Rakkestad IF	178,342	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	180,038
2009	Bergen S	Hanne Haugland, Austevoll IK	178,601	Ida Njåtun, Asker SK	179,806	Marthe Skaali, Arendal SK	187,986
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	172,407	Hanne Haugland, Austevoll IK	178,436	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	183,726

## Distansemedaljer :

### 500 meter

**ÅR STED**  
**Uoff. JNM**

1958 Sandefjord B

1959 Lillehammer S

1960 Hakadal

1961 Rakkestad

1962 Hamar S

**Off. JNM**

1963 Oslo J

1964 Larvik F

1965 Horten L

1966 Lillehammer S

1967 Brandbu R

1968 Bergen K

1969 Oslo B

1970 Hønefoss Ip

1971 Holmestrand H

**GULL**

Mette Rosenvinge, Lillehammer SK

Randi Elisabeth Nilsen, Hamar IL

Else Marie Fjære, Tønsberg TF

Else Marie Fjære, Tønsberg TF

Gerd Inger de Groot, ASK

Gerd Inger de Groot, ASK

Kari Kåring, Lillehammer SK

Lisbeth Berg, OI

Kirsti Biermann, OI

Kirsti Biermann, OI

Inger Karset, Romedal IL

Liv Dahlen, OI

Tone Biermann, OI

Cecilie Funnemark, Brandbu IF

Ingunn Pettersen, TSK

**SØLV**

Marit Slæprud, OSK

Aino Iversen, Lillehammer SK

Laila Klungseth, Skreia IL

Björg Hovden, Rjukan IL

Björg Hovden, Rjukan IL

Gerd Inger de Groot, Askim IF

Else Marie Fjære, Tønsberg TF

Kari Kåring, Lillehammer SK

Kirsten Holtet, Åsnes IL

Berit Haugaard, ASK

Kirsten Holtet, Åsnes IL

Mona Regbo, ASK

Mona Regbo, ASK

Aud Thorvaldsen, IF Liv

Inger Johanne Harestad, ASK

Kirsten Konsmo, OI

**BRONSE**

Tove Jakobsen, IF Herkules

Tove Jakobsen, IF Herkules

Ann-Mari Hvaal, Sandefjord SK

Ellen-Maria Fridrichsen, OSK

Gunn Andresen, ASK

Turid Larsen, IF Liv

Arnhild Skoglund, Skreia IL

Arnhild Skoglund, Skreia IL

Randi Berg, Strindheim IL

Aud Thorvaldsen, IF Liv

Karin Fredriksen, OI

Kirsten Konsmo, OI

54,8

52,3

52,2

53,8

51,2

48,6

50,2

50,6

48,5

47,8

54,1

49,8

48,8

49,1

49,1

55,3

55,3

52,6

52,6

53,2

54,5

51,6

50,8

52,4

50,8

50,3

49,7

55,0

55,0

50,1

49,4

53,3

54,8

52,2

51,7

53,5

50,9

50,9

50,1

50,2

50,2

49,6

49,5

1972	Brandbu R	Torhild Kaasa, Hørte IL	48,5	Kirsten Konsmo, OI	48,6	Ellen Haugan, Spk Snøgg	49,0
1973	Horten L	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	48,7	Marion Seiersten, Brandbu IF	50,7	Vibeke Fogstad, Tønsberg TF	50,8
1974	Gjøvik S	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	48,5	Anne Gjersem, Gjøvik SK	48,7	Åsta Pladsen, Hørte IL	50,8
1975	Oslo J	Anne Gjersem, Gjøvik SK	47,7	Anne Torhild Skollingsberg, Mysen IF	48,5	Tove Liberg, Strindheim IL	48,8
1976	Dokka S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	47,8			Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	48,6
		Anne Gjersem, Gjøvik SK	47,8			Solfrid Marthinsen, IF Fram	48,7
1977	Eidsvoll M	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	45,74	Janne Tenmann, Hamar IL	47,32	Turid Lillehagen, Hamar IL	47,62
1978	Skedsmo S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	44,5	Turid Lillehagen, Hamar IL	46,1	Janne Tenmann, Hamar IL	46,2
1979	Stange	Mona Iversen, Ask SK	46,57	Turid Lillehagen, Hamar IL	46,87	Janne Tenmann, Hamar IL	46,99
						Hanne Sveberg, Hamar IL	46,99
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL	45,13	Hanne Sveberg, Hamar IL	45,38	Mona Iversen, Ask SK	45,43
1981	Hol	Aud Wilhelmsen Rolstad, Lilleh. SK	47,9	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	48,3	Tanja Torbergesen, Tromsø SK	48,5
1982	Kolbotn S	Anne Elisabeth Hølstad, Lilleh. SK	46,90	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	46,97	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	47,07
1983	Hamar S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	43,75	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	45,62	Hanne Eriksson, Verdal IL	45,77
1984	Stavanger S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	44,94	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	46,06	Hanne Eriksson, Verdal IL	46,74
1985	Kongsvinger H	Hanne Eriksson, Verdal IL	46,13	Minna Nystedt, IF Fram	46,38	Toril Karlsen, Strømmen IF	47,23
1986	Tromsø T	Else Ragni Yttredal, Asker SK	44,7	Hege Langli, Asker SK	45,1	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL	45,5
1987	Sand P	Else Ragni Yttredal, Asker SK	44,59	Hege Langli, Asker SK	45,21	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,58
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,25	Hege Langli, Asker SK	45,73	Anette Tønberg, AFSK	46,01
<b>1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>							
1989	e Larvik F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,40	Mette Siljberg, Frogner IL	46,32	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	46,98
1989	y Larvik F	Siw Sviggum, Hortens SK	45,86	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	46,84	Linda Olsen, Skedsmo IL	46,90
1990	e Savalen	Siw Sviggum, Hortens SK	44,90	Hege Langli, Asker SK	45,22	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	45,29
1990	y Savalen	Trude Nielsen, Spk Ceres	45,36	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	45,50	Lillian Westli, Kongsvinger IL	46,00
<b>1991-..... Juniorklasse under 19 år</b>							
1991	Stavanger S	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	45,30	Lillian Westli, Kongsvinger IL	45,39	Linda Olsen, Spk Ceres	45,52
1992	Larvik F	Nina Tørset, Leinstrand IL	45,51	Marthe Randine Sundby, AFSK	46,03	Elisabeth Schøyen, Sandefjord SK	46,33
1993	Stavanger S	Ester Stølen, Gol IL	45,02	Marthe Randine Sundby, AFSK	45,14	Nina Tørset, Leinstrand IL	45,55
1994	Tromsø T	Ester Stølen, Gol IL	45,11	Monica Dahl, Tønberg TF	47,15	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	47,76
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	43,96	Annette Bjelkevik, Arendal SK	45,83	Anne Therese Tveter, IF Fram	45,99
1996	Notodden S	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	45,06	Annette Bjelkevik, Arendal SK	45,29	Anna Øvergaard, Stange Spk	45,87
1997	Geithus Fk	Anna Øvergaard, Stange Spk	45,41	Annette Bjelkevik, Arendal SK	45,78	Renate Iversen, H&BSK	45,89
1998	Skien Is	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	46,05	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	46,17	Marianne Bjørge, Herkules SK	46,47
1999	Bergen S	Helene Tveter, IF Fram	46,40	Mari Hemmer, Ask SK	46,57	Silje Bjelkevik, Arendal SK	47,39
2000	Savalen K	Helene Tveter, IF Fram	44,85	Silje Bjelkevik, Arendal SK	45,55	Mari Hemmer, Ask SK	46,24
2001	Kongsberg Ip	Helene Tveter, IF Fram	44,93	Mari Hemmer, Ask SK	44,98		
				Maren Haugli, Jevnaker IF	44,98		
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,44	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,84	Anna Rognstad, Eidsvold TF	45,38
2003	Gol / Glitre	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,79	Tine Kjøpke, Asker SK	44,80	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,99
2004	Skien S	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,51	Sara Landro, Fana IL	46,81	Maja Rognstad, Eidsvold TF	46,88
2005	Hundorp	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	45,46	Maja Rognstad, Eidsvold TF	45,47	Hanna Stensrud Thorød, IF Fram	46,47
2006	Trondheim L	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	44,04	Frida van Megen, Rakkestad IF	44,27	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	44,31
2007	Larvik	Frida van Megen, Rakkestad IF	43,81	Ida Njåtun, Asker SK	44,34	Mari Krokhaug Øverli, Tynset IF	44,59
2008	Hundorp F	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	41,98	Ida Njåtun, Asker SK	43,15	Hege Bøkkø, Hol IL	43,60
2009	Bergen S	Hanne Haugland, Austevoll IK	42,19	Ida Njåtun, Asker SK	42,79	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	44,76
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	41,95	Hanne Haugland, Austevoll IK	43,00	Marte Vatn, Spk Falken	44,22

## 1000 meter

### ÅR STED

#### Uoff. JNM

1958	Sandefjord B
1959	Lillehammer S
1960	Hakadal

### GULL

Mette Rosenvinge, Lillehammer SK	1.57,6
Randi Elisabeth Nilsen, Hamar IL	1.51,4
Bjørg Hovden, Rjukan IL	1.50,8

### SØLV

Aino Iversen, Lillehammer SK	1.59,6
Bjørg Hovden, Rjukan IL	1.53,0
Tove Jakobsen, IF Herkules	1.51,9

### BRONSE

Marit Slæprud, OSK	2.00,9
Laila Larsen, IF Liv	1.53,2
Aud Groven, Vågå IL	1.53,9

1961	Rakkestad	Tove Jakobsen, IF Herkules	1.54,0	Gerd Grønvold, Nordre Land IL	1.57,0	Ann-Mari Hvaal, Sandefjord SK	1.57,3
1962	Hamar S	Else Marie Fjære, Tønsberg TF	1.51,1	Tove Christensen, ASK	1.54,4	Unni Knudsen, Stange Spk	1.54,9
<b>Off. JNM</b>							
1963	Oslo J	Gerd Inger de Groot, ASK	1.44,2	Kari Kåring, Lillehammer SK	1.46,8	Ellen-Maria Fridrichsen, OSK	1.46,9
1964	Larvik F	Kari Kåring, Lillehammer SK	1.45,3	Kirsten Holtet, Åsnes IL	1.50,9	Berit Haugaard, ASK	1.52,5
1965	Horten L	Lisbeth Berg, OI	1.44,3	Berit Haugaard, ASK	1.46,5	Kirsten Holtet, Åsnes IL	1.48,4
1966	Lillehammer S	Kirsten Holtet, Åsnes IL	1.42,2	Kirsti Biermann, OI	1.42,5	Arnhild Skoglund, Skreia IL	1.48,5
1967	Brandbu R	Kirsti Biermann, OI	1.39,3	Mona Regbo, ASK	1.45,7	Liv Wenche Telneset, Tynset IF	1.47,8
1968	Bergen K	Inger Karset, Romedal IL	1.57,5	Mona Regbo, ASK	1.57,6	Torunn Nilsen, IF Fram	1.59,0
1969	Oslo B	Tove Berntsen, ASK	1.42,3	Elin Kristin Bakken, Jevnaker IF	1.45,8	Karin Fredriksen, OI	1.46,0
1970	Hønefoss Ip	Tone Biermann, OI	1.42,1	Ingunn Pettersen, TSK	1.42,3	Kirsten Konsmo, OI	1.45,4
1971	Holmestrand H	Ingunn Pettersen, TSK	1.40,9	Kirsten Konsmo, OI	1.42,8	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.44,9
1972	Brandbu R	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.42,4				
		Kirsten Konsmo, OI	1.42,4			Ellen Haugan, Spk Snøgg	1.45,0
1973	Horten L	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.43,0	Marion Seiersten, Brandbu IF	1.45,5	Randi Avelsgaard, IL Stjørdals/Blink	1.45,7
1974	Gjøvik S	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	1.43,6	Marion Seiersten, Brandbu IF	1.43,9	Tove Liberg, Strindheim IL	1.44,0
1975	Oslo J	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.43,4	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	1.44,6	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	1.45,0
1976	Dokka S	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	1.37,9	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.38,2	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.39,4
1977	Eidsvoll M	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	1.35,1	Janne Tenmann, Hamar IL	1.38,0	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.40,1
1978	Skedsmo S	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	1.31,3	Janne Tenmann, Hamar IL	1.34,7	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.35,4
1979	Stange	Janne Tenmann, Hamar IL	1.33,51	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.34,34	Mona Iversen, Ask SK	1.35,28
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL	1.31,99	Mona Iversen, Ask SK	1.32,88	Hanne Sveberg, Hamar IL	1.33,81
1981	Hol	Anne Kari Hansen, IF Fram	1.41,8	Siw Njåtun, Asker SK	1.42,5	Hild Astrid Haugsbø, Tromsø SK	1.44,0
1982	Kolbotn S	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	1.34,62	Siw Njåtun, Asker SK	1.34,64	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	1.35,87
1983	Hamar S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	1.30,18	One Gjersem, Gjøvik SK	1.34,03	Hanne Eriksson, Verdal IL	1.34,23
1984	Stavanger SØ	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	1.29,37	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	1.34,26	Linda Wolden, Skedsmo IL	1.34,57
1985	Kongsvinger H	Elisabeth Bjøre, Ask SK	1.32,45	Minna Nystedt, IF Fram	1.32,61	Hanne Eriksson, Verdal IL	1.32,68
1986	Tromsø T	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.32,51	Minna Nystedt, IF Fram	1.32,75	Hege Langli, Asker SK	1.33,92
1987	Kongsvinger H	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.32,21	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.33,89	Hege Langli, Asker SK	1.34,10
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.31,57	Hege Langli, Asker SK	1.32,37	Anette Tønsberg, AFSK	1.33,40
<b>1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>							
1989 e	Larvik F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.29,83	Mette Siljberg, Frogner IL	1.34,85	Annette Høymyr, Sandefjord SK	1.36,70
1989 y	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	1.36,37	Siw Sviggum, Hortens SK	1.37,03	Larita Hansen, Narvik SK	1.37,94
1990 e	Savalen	Anette Tønsberg, AFSK	1.27,59	Hege Langli, Asker SK	1.29,28	Siw Sviggum, Hortens SK	1.30,15
1990 y	Savalen	Janne Bogstrand, IF Fram	1.31,29	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.31,59	Lillan Westli, Kongsvinger IL	1.31,95
<b>1991-..... Juniorklasse under 19 år</b>							
1991	Stavanger SØ	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.31,72	Lillan Westli, Kongsvinger IL	1.32,61	Linda Olsen, Spk Ceres	1.33,44
1992	Larvik F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.31,35	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.33,65	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.33,67
1993	Stavanger SØ	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.29,56	Ester Stølen, Gol IL	1.33,11	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.33,29
1994	Tromsø T	Ester Stølen, Gol IL	1.33,25	Monica Dahl, Tønsberg TF	1.35,53	Anne Therese Tveter, IF Fram	1.37,28
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	1.28,53	Lise Marie Braathen, AFSK	1.32,59	May Britt Lunde, Geithus IL	1.32,87
1996	Notodden S	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	1.31,11	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.32,07	Lise Marie Braathen, AFSK	1.32,14
1997	Geithus Fk	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.31,12	Renate Iversen, H&BSK	1.32,34	Hedvik Bjelkevik, Arendal SK	1.32,37
1998	Skien Is	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.29,59	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.32,55	Marianne Bjørge, Herkules SK	1.33,34
1999	Bergen S	Helene Tveter, IF Fram	1.32,16	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.34,44	Mari Hemmer, Ask SK	1.34,80
2000	Savalen K	Helene Tveter, IF Fram	1.31,4	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.32,8	Tonje Kristoffersen, Hamar IL	1.36,9
2001	Kongsberg Ip	Mari Hemmer, Ask SK	1.29,60	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.30,38	Helene Tveter, IF Fram	1.30,87
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.27,69	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.28,48	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.30,55
2003	Gol / Glitre	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.30,14	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.30,28	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.31,30
2004	Skien S	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,00	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.32,42	Therese G. Johansen, Skreia SK Toten	1.35,47
2005	Hundorp	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.30,69	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.31,05	Hanna Stensrud Thorød, IF Fram	1.35,41
2006	Trondheim L	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.28,47	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.28,74	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.30,13
2007	Larvik	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.28,05	Ida Njåtun, Asker SK	1.28,49	Marthe Skaali, Arendal SK	1.29,96
2008	Hundorp F	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.25,91	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.26,12	Ida Njåtun, Asker SK	1.26,33

2009	Bergen S	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.26,55	Ida Njåtun, Asker SK	1.27,12	Maren Cecilie S Jørgensen, Arendal SK	1.30,97
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	1.23,35	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.27,07	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	1.28,31

## 1500 meter

<u>ÅR</u>	<u>STED</u>	<u>GULL</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
1963	Oslo J	Gerd Inger de Groot, ASK	2.45,8	Anne Brith Herland, H&BSK	2.48,7	Kari Kåring, Lillehammer SK	2.49,2
1964	Larvik F	Kari Kåring, Lillehammer SK	2.44,9	Berit Haugaard, ASK	2.53,5	Gunn Andresen, ASK	2.58,5
1965	Horten L	Lisbeth Berg, OI	2.45,2	Berit Haugaard, ASK	2.46,4	Kirsten Holtet, Åsnes IL	2.58,5
1966	Lillehammer S	Kirsten Holtet, Åsnes IL	2.44,4	Kirsti Biermann, OI	2.45,2	Kirsten Holtet, Åsnes IL	2.50,3
1967	Brandbu R	Kirsti Biermann, OI	2.41,7	Mona Regbo, ASK	2.52,2	Liv Wenche Telneset, Tolga IL	2.48,7
1968	Voss Ip	Inger Karset, Romedal IL	2.52,3	Randi Lund, Strindheim IL	2.54,5	Arnhild Skoglund, Skreia IL	2.52,5
1969	Oslo B	Tove Berntsen, ASK	2.44,6	Elin Kristin Bakken, Jevnaker IF	2.47,9	Brita Elin Nilsson, H&BSK	2.52,5
1970	Hønefoss Ip	Ingunn Pettersen, TSK	2.38,1	Tone Biermann, OI	2.38,9	Laila Andresen, OSK	2.54,8
1971	Holmestrand H	Ingunn Pettersen, TSK	2.37,7	Kirsten Konsmo, OI	2.43,5	Inger Johanne Harestad, ASK	2.49,4
1972	Brandbu R	Elisabeth Schjenken, ASK	2.38,8	Kirsten Konsmo, OI	2.41,7	Kirsten Konsmo, OI	2.44,3
1973	Horten L	Randi Avelsgaard, IL Stjørdals/Blink	2.46,2	Randi Avelsgaard, IL Stjørdals/Blink	2.41,7	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	2.44,8
1974	Gjøvik S	Marion Seiersten, Brandbu IF	2.39,6	Kirsten Konsmo, OI	2.41,7		
1975a	Oslo J	Anne Gjersem, Gjøvik SK	2.34,3	Björg Kaasa, Hørte IL	2.46,3	Anne Gjersem, Gjøvik SK	2.42,0
1975b	Oslo J	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	2.40,7	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	2.40,1	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	2.36,8
1976	Dokka S	Björg Eva Jensen, IF Fram	2.35,5	Grethe Viksaas, ASK	2.35,9	Grethe Viksaas, ASK	2.41,9
1977	Eidsvoll M	Björg Eva Jensen, IF Fram	2.23,31	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	2.41,8	Janne Tenmann, Hamar IL	2.36,6
1978	Skedsmo S	Björg Eva Jensen, IF Fram	2.19,8	Anne Gjersem, Gjøvik SK	2.36,4	Turid Lillehagen, Hamar IL	2.32,63
1979	Stange	Janne Tenmann, Hamar IL	2.27,85	Janne Tenmann, Hamar IL	2.26,0	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	2.32,63
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL	2.21,66	Hanne Sveberg, Hamar IL	2.29,35	Turid Lillehagen, Hamar IL	2.26,8
1981	Hol	Siw Njåtun, Asker SK	2.31,80	Mona Iversen, Ask SK	2.25,06	Rigmor Lundby, Skedsmo IL	2.29,69
1982	Kolbotn S	Siw Njåtun, Asker SK	2.24,83	Anne Kari Hansen, IF Fram	2.35,54	Kari Lyngbakken, Tynset IF	2.27,69
1983	Hamar S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	2.22,15	Grethe Valen, Stord T&IL	2.31,35	Hild Astrid Haugsbø, Tromsø SK	2.37,10
1984	Stavanger Sø	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	2.21,43	Minna Nystedt, IF Fram	2.24,89	Gro Tønder, Asker SK	2.31,85
1985	Kongsvinger H	Elisabeth Bjøre, Ask SK	2.23,77	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	2.26,06	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	2.25,02
1986	Tromsø T	Else Ragni Yttredal, Asker SK	2.21,7	Hanne Eriksson, Verdal IL	2.24,33	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	2.28,11
1987	Sand P	Else Ragni Yttredal, Asker SK	2.23,85	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL	2.22,4	Minna Nystedt, IF Fram	2.24,90
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	2.23,15	Hege Langli, Asker SK	2.25,71	Minna Nystedt, IF Fram	2.23,6
				Hege Langli, Asker SK	2.23,63	Heidi Skjeggstad, IF Fram	2.26,65
						Anette Tønsberg, AFSK	2.25,60
<b>1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>							
1989 e	Larvik F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	2.19,19	Mette Siljuberg, Frogner IL	2.24,96	Annette Høymyr, Sandefjord SK	2.28,51
1989 y	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	2.21,58	Siw Sviggum, Hortens SK	2.27,21	Janne Bogstrand, IF Fram	2.27,27
1990 e	Savalen	Anette Tønsberg, AFSK	2.16,80	Hege Langli, Asker SK	2.19,47	Siw Sviggum, Hortens SK	2.20,90
1990 y	Savalen	Janne Bogstrand, IF Fram	2.21,88	Marthe Randine Sundby, AFSK	2.22,39	Vibeke Gundersen, Geithus IL	2.23,22
<b>1991-..... Juniorklasse under 19 år</b>							
1991	Stavanger Sø	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	2.22,79	Marthe Randine Sundby, AFSK	2.25,31	Lillan Westli, Kongsvinger IL	2.26,36
1992	Larvik F	Marthe Randine Sundby, AFSK	2.19,93	Trude Nielsen, Spk Ceres	2.23,76	Nina Tørset, Leinstrand IL	2.24,72
1993	Stavanger Sø	Marthe Randine Sundby, AFSK	2.17,41	Ester Stølen, Gol IL	2.24,01	May Britt Lunde, Valebø B&IL	2.24,76
1994	Tromsø T	Ester Stølen, Gol IL	2.28,43	Monica Dahl, Tønsberg TF	2.29,02	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	2.32,25
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	2.18,29	Lise Marie Braathen, AFSK	2.22,33	May Britt Lunde, Geithus IL	2.22,49
1996	Notodden S	Lise Marie Braathen, AFSK	2.23,15	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	2.23,33	Annette Bjelkevik, Arendal SK	2.25,13
1997	Geithus Fk	Anna Øvergaard, Stange Spk	2.22,68	Annette Bjelkevik, Arendal SK	2.23,18	Hedvik Bjelkevik, Arendal SK	2.23,76
1998	Skien Is	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	2.20,97	Astrid Helen Njørheim, Sandnes SK	2.23,23	Anja Kirkeby, Båstad IL	2.30,36
1999	Bergen S	Mari Hemmer, Ask SK	2.20,42	Helene Tveter, IF Fram	2.21,82	Silje Bjelkevik, Arendal SK	2.26,22
2000	Savalen K	Helene Tveter, IF Fram	2.23,29	Silje Bjelkevik, Arendal SK	2.24,75	Mari Hemmer, Ask SK	2.26,60
2001	Kongsberg Ip	Mari Hemmer, Ask SK	2.16,97	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.17,39	Helene Tveter, IF Fram	2.21,01
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	2.14,32	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.14,34	Anna Rognstad, Eidsvold TF	2.22,55

2003	Gol / Glitre	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.15,30	Mari Hemmer, Aktiv SK	2.15,73	Anna Rognstad, Eidsvold TF	2.20,44
2004	Skien S	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.15,03	Maja Rognstad, Eidsvold TF	2.28,97	Therese G. Johansen, Skreia SK Toten	2.29,85
2005	Hundorp	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	2.22,44	Maja Rognstad, Eidsvold TF	2.25,64	Linda Navestad, Herkules SK	2.30,70
2006	Trondheim L	Frida van Megen, Rakkestad IF	2.16,02	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	2.16,43	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	2.17,64
2007	Larvik	Frida van Megen, Rakkestad IF	2.14,63	Ida Njåtun, Asker SK	2.16,61	Marthe Skaali, Arendal SK	2.17,18
2008	Hundorp F	Ida Njåtun, Asker SK	2.15,53	Frida van Megen, Rakkestad IF	2.16,13	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	2.17,92
2009	Bergen S	Hanne Haugland, Austevoll IK	2.13,70	Ida Njåtun, Asker SK	2.15,49	Marthe Skaali, Arendal SK	2.18,93
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	2.10,49	Hanne Haugland, Austevoll IK	2.13,68	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	2.19,01

### 3000 meter

<u>ÅR</u>	<u>STED</u>	<u>GULL</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
1976	Dokka S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	5.20,5	Janne Tenmann, Hamar IL	5.22,3	Anne Gjersem, Gjøvik SK	5.23,9
1977	Eidsvoll M	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	5.18,32	Janne Tenmann, Hamar IL	5.30,91	Turid Lillehagen, Hamar IL	5.36,74
1978	Skedsmo S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	4.54,7	Janne Tenmann, Hamar IL	5.10,3	Turid Lillehagen, Hamar IL	5.15,9
1979	Stange	Janne Tenmann, Hamar IL	5.06,35	Turid Lillehagen, Hamar IL	5.13,65	Rigmor Lundby, Skedsmo IL	5.18,05
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL	5.07,84	Rigmor Lundby, Skedsmo IL	5.14,63	Siw Njåtun, Asker SK	5.16,21
1981	Hol	Siw Njåtun, Asker SK	5.31,1	Anne Kari Hansen, IF Fram	5.33,7	Hild Astrid Haugsbø, Tromsø SK	5.49,8
1982	Kolbotn S	Siw Njåtun, Asker SK	5.03,48	Mariann Røsjordet, IF Fram	5.16,29	Marie Tollefsen, Ishavsbyen SK	5.17,70
1983	Hamar S	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	5.07,23	Minna Nystedt, IF Fram	5.09,75	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	5.09,84
1984	Stavanger Sø	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	5.09,55	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	5.12,37	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	5.14,25
1985	Kongsvinger H	Minna Nystedt, IF Fram	5.02,86	Elisabeth Bjøre, Ask SK	5.04,94	Hanne Eriksson, Verdal IL	5.07,15
1986	Tromsø T	Minna Nystedt, IF Fram	4.58,45	Hege Marit Hanssen, Kongsvinger IL	5.06,66	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL	5.07,90
1987	Kongsvinger H	Anette Tønberg, AFSK	5.12,09	Hege Langli, Asker SK	5.14,91	Heidi Skjeggstad, IF Fram	5.15,62
1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	5.04,38	Anette Tønberg, AFSK	5.07,10	Heidi Skjeggstad, IF Fram	5.10,89

### 1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989e	Larvik F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	5.19,35	Annette Høyemyr, Sandefjord SK	5.22,64	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	5.26,05
1989y	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	5.19,08	Larita Hansen, Narvik SK	5.32,48	Janne Bogstrand, IF Fram	5.32,59
1990e	Savalen	Anette Tønberg, AFSK	4.44,14	Hege Langli, Asker SK	4.50,87	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	4.56,50
1990y	Savalen	Janne Bogstrand, IF Fram	5.03,57	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	5.05,25	Vibeke Gundersen, Geithus IL	5.08,86

### 1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Stavanger Sø	Marthe Randine Sundby, AFSK	5.01,72	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	5.04,49	Lillan Westli, Kongsvinger IL	5.11,67
1992	Larvik F	Marthe Randine Sundby, AFSK	4.59,75	Nina Tørset, Leinstrand IL	5.07,19	Trude Nielsen, Spk Ceres	5.09,59
1993	Stavanger Sø	Marthe Randine Sundby, AFSK	4.52,28	Nina Tørset, Leinstrand IL	5.08,63	May Britt Lunde, Valebø B&IL	5.10,83
1994	Tromsø T	Anne Therese Tveter, IF Fram	5.13,34	Monica Dahl, Tønberg TF	5.17,00	Lise Marie Braathen, AFSK	5.17,75
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	4.57,35	Lise Marie Braathen, AFSK	4.57,65	Anne Therese Tveter, IF Fram	5.02,12
1996	Notodden S	Lise Marie Braathen, AFSK	4.59,21	Anna Øvergaard, Stange Spk	5.05,03	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	5.10,45
1997	Geithus Fk	Anna Øvergaard, Stange Spk	5.01,70	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	5.03,25	Renate Iversen, H&BSK	5.08,06
1998	Skien Is	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	4.53,43	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	4.58,22	Marianne Bjørge, Herkules SK	5.05,14
1999	Bergen S	Mari Hemmer, Ask SK	5.07,02	Helene Tveter, IF Fram	5.08,38	Silje Bjelkevik, Arendal SK	5.21,49
2000	Savalen K	Mari Hemmer, Ask SK	5.01,16	Helene Tveter, IF Fram	5.10,17	Silje Bjelkevik, Arendal SK	5.11,17
2001	Kongsberg Ip	Mari Hemmer, Ask SK	4.53,2	Maren Haugli, Jevnaker IF	5.03,2	Helene Tveter, IF Fram	5.06,4
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	4.45,36	Maren Haugli, Jevnaker IF	4.45,45	Ellen Irene Klepaker, IF Fram	5.02,35
2003	Gol / Glitre	Maren Haugli, Jevnaker IF	4.49,44	Mari Hemmer, Aktiv SK	4.53,63	Anna Rognstad, Eidsvold TF	5.01,62
2004	Skien S	Maren Haugli, Jevnaker IF	4.47,54	Therese G. Johansen, Skreia SK Toten	5.15,27	Kathrine Tofte, Sør-Fron IL	5.18,39
2005	Hundorp	Maja Rognstad, Eidsvold TF	5.10,68	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	5.12,19	Linda Navestad, Herkules SK	5.14,89
2006	Trondheim L	Frida van Megen, Rakkestad IF	4.49,26	Camilla Hallås Farestveit, Bergens SK	4.53,32	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	4.55,47
2007	Larvik	Frida van Megen, Rakkestad IF	4.45,51	Marthe Skaali, Arendal SK	4.46,69	Camilla Hallås Farestveit, Bergen SK	4.50,68
2008	Hundorp F	Frida van Megen, Rakkestad IF	4.37,00	Ida Njåtun, Asker SK	4.39,41	Hege Bøkkø, Hol IL	4.54,48
2009	Bergen S	Ida Njåtun, Asker SK	4.49,58	Hanne Haugland, Austevoll IK	4.51,42	Marthe Skaali, Arendal SK	4.54,53
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	4.31,72	Hanne Haugland, Austevoll IK	4.44,05	Marte Vatn, Spk Falken	4.49,28

## KVINNER, JUNIOR - SPRINT

ÅR	STED	NORGESMESTER	SØLV	BRONSE			
<b>1973-1988 - Juniorklasse under 20 år</b>							
<b>1973-1986 Mester er den som vinner minst 3 løp (angitt med * / ** alle fire løp), eller har laveste poengsum )</b>							
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	204,650	Marion Seiersten, Brandbu IF	208,900	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	209,900
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	201,395	Marion Seiersten, Brandbu IF	203,755	Vibeke Fogstad, TT	205,305
1975	Skien H	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	200,975	Anne Gjersem, Gjøvik SK	201,615	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	202,340
1976	Notodden S	Anne Gjersem, Gjøvik SK	191,450	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	192,650	Janne Tenmann, Hamar IL	196,600
1977	Trondheim Ø	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	184,140	Janne Tenmann, Hamar IL	187,725	Anne Gjersem, Gjøvik SK	189,155
1978	Oslo VH	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	183,500	Janne Tenmann, Hamar IL	189,610	Turid Lillehagen, Hamar IL	190,740
1979	Larvik F	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	174,475	Turid Lillehagen, Hamar IL	182,860	Janne Tenmann, Hamar IL	184,900
1980	Strømmen S	Bjørge Eva Jensen, IF Fram	179,200	Mona Iversen, Ask SK	187,150	Janne Tenmann, Hamar IL	188,650
1981	Jevnaker S	Anne Kari Hansen, IF Fram	191,615	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	192,520	Siw Njåtun, Asker SK	193,650
1982	Tromsø Th	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	201,405	Siw Njåtun, Asker SK	203,315	Anne Elisabeth Hølstad, Lilleh. SK	203,435
1983	Kongsberg Ip	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	188,710	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	190,625	One Gjersem, Gjøvik SK	190,825
1984	Skien Is	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	182,075	Linda Wolden, Skedsmo IL	186,325	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	187,290
1985	Hundorp F	Hanne Eriksson, Verdal IL	184,215	Elisabeth Bjøre, Ask SK	185,510	Minna Nystedt, IF Fram	187,335
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	179,920	Heidi Skjeggstad, IF Fram	183,190	Hege Langli, Asker SK	183,545
<b>1987- ..... Mester er den som har laveste poengsum</b>							
1987	Sand P	Heidi Skjeggstad, IF Fram	177,560	Hege Langli, Asker SK	179,810	Linda Lundell, Narvik SK	183,165
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	184,660	Hege Langli, Asker SK	184,725	Anette Tønsberg, AFSK	189,455
<b>1989-1990 - Juniorklassen delt i YNGRE JUNIOR (17-18 år) og ELDRE JUNIOR (19-20 år)</b>							
<b>YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>							
1989	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	185,980	Siw Sviggum, Hortens SK	188,820	Janne Bogstrand, IF Fram	189,860
1990	Kongsberg Ip	Heidi Støkker, Kongsv. IL	187,625	Marte Sundby, AFSK	187,675	Janne Bogstrand, IF Fram	188,350
<b>ELDRE JUNIOR (19-20 år)</b>							
1989	Larvik F	Else Ragni Yttredal, Asker SK	179,045	Heidi Skjeggstad, IF Fram	180,225	Mette Siljberg, Frogner IL	187,150
1990	Kongsberg Ip	Siw Sviggum, Hortens SK	184,470	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	184,575	Anett Høymyr, Sandefjord SK	187,185
<b>1991-..... Juniorklasse under 19 år</b>							
1991	Savalen K	Linda Olsen, Spk Ceres	181,800	Nina Tørset, Leinstrand IL	184,050	Trude Nielsen, Spk Ceres	184,650
1992	Geithus F	Marte Sundby, AFSK	189,100	Nina Tørset, Leinstrand IL	192,400	Ester Stølen, Gol IL	195,350
1993	Hundorp F	Marte Sundby, AFSK	181,195	Nina Tørset, Leinstrand IL	183,140	Ester Stølen, Gol IL	187,785
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	183,325	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	189,765	Monica Dahl, TT	191,525
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	183,220	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	190,620	Anne Therese Tveter, IF Fram	190,705
1996	Hamar V	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	177,695	Anna Øvergaard, Stange Spk	179,785	Astrid Njærheim, Sandnes SK	184,225
1997	Alta B	Anna Øvergaard, Stange Spk	185,140	Annette Bjelkevik, Arendal SK	186,515	Astrid Njærheim, Sandnes SK	188,685
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	177,245	Marianne Bjørge, Herkules SK	182,090	Therese Halvorsen, SK Snøgg	184,955
1999	Hamar V	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	176,060	Helene Tveter, IF Fram	184,905	Silje Bjelkevik, Arendal SK	189,615
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	189,580	Silje Bjelkevik, Arendal SK	190,710	Inger Merete Lorgen, Kongsv. IL	192,755
2001	Oslo VH	Mari Hemmer, Ask SK	178,930	Helene Tveter, IF Fram	179,345	Elisabeth Th. Lind, Harstad SK	184,750
2002	Asker	Mari Hemmer, Aktiv SK	178,410	Maren Haugli, Jevnaker IF	178,490	Anna Rognstad, Eidsvold TF	182,635
2003	Drammen Mk	Mari Hemmer, Aktiv SK	177,855	Maren Haugli, Jevnaker IF	179,195	Anna Rognstad, Eidsvold TF	181,445
2004	Harstad K	Maren Haugli, Jevnaker IF	176,650	Anna Rognstad, Eidsvold TF	182,950	Marlene Skoglund Kjelstad, SSK Toten	187,050
2005	Bergen Sl	Maja Rognstad, Eidsvold TF	182,630	June Eldevik, Geithus IL	183,140	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	185,040
2006	Asker R	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	180,690	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	180,785	Frida van Megen, Rakkestad IF	182,720
2007	Bergen Sl	Ida Njåtun, Asker SK	178,480	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	179,160	Frida van Megen, Rakkestad IF	179,780
2008	Bjugn	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	170,130	Ida Njåtun, Asker SK	171,615	Hege Bøkkø, Hol IL	172,710
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	167,665	Ida Njåtun, Asker SK	170,625	Hanne Haugland, Austevoll IK	172,550
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	159,880	Ida Njåtun, Asker SK	162,830	Hanne Haugland, Austevoll IK	168,400

## Distansemedaljer :

### 500 meter (1.dag)

<u>ÅR</u>	<u>STED</u>	<u>GULL</u>	<u>SØLV</u>	<u>BRONSE</u>
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	Anne Grethe Lerdahl, Aurskog IL	Marion Seiersten, Brandbu IF
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	Marion Seiersten, Brandbu IF	Vibeke Fogstad, Tønsberg TF
1975	Skien H	Anne Gjersem, Gjøvik SK	Björg Eva Jensen, IF Fram	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK
1976	Notodden S	Anne Gjersem, Gjøvik SK	Björg Eva Jensen, IF Fram	Janne Tenmann, Hamar IL
1977	Trondheim Ø	Björg Eva Jensen, IF Fram	Janne Tenmann, Hamar IL	Turid Lillehagen, Hamar IL
1978	Oslo VH	Björg Eva Jensen, IF Fram	Ellen Cecilie Romstad, Lillehammer SK	Anne Gjersem, Gjøvik SK
1979	Larvik F	Björg Eva Jensen, IF Fram	Ranveig Karlsen, Aurskog IL	Turid Lillehagen, Hamar IL
1980	Strømmen S	Björg Eva Jensen, IF Fram	Mona Iversen, Ask SK	Janne Tenmann, Hamar IL
1981	Jevnaker S	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	Anne Kari Hansen, IF Fram	Ellen Cecilie Romstad, Lillehammer SK
1982	Tromsø Th	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	Anne Elisabeth Hølstad, Lillehammer SK	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK
1983	Kongsberg Ip	Hanne Eriksson, Verdal IL	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK
1984	Skien Is	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	Linda Wolden, Skedsmo IL	One Gjersem, Gjøvik SK
1985	Hundorp F	Hanne Eriksson, Verdal IL	Elisabeth Bjøre, Ask SK	Else Ragni Yttredal, Asker SK
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	Heidi Skjeggestad, IF Fram	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL
1987	Sand P	Heidi Skjeggestad, IF Fram	Hege Langli, Asker SK	Mona Fuglstad, Hol IL
1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	Heidi Skjeggestad, IF Fram	Linda Lundell, Narvik SK
				Siw Sviggum, Hortens SK

### 1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989 e	Larvik F	Else Ragni Yttredal, Asker SK	Heidi Skjeggestad, IF Fram	Annette Høymyr, Sandefjord SK
1989 y	Larvik F	Siw Sviggum, Hortens SK	Lilla Hansen, Narvik SK	Hege Langli, Asker SK
1990 e	Kongsberg Ip	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	Siw Sviggum, Hortens SK	Mette Siljuberger, Frogner IL
1990 y	Kongsberg Ip	Trude Nielsen, Spk Ceres	Lillan Westli, Kongsvinger IL	Marthe Randine Sundby, AFSK

### 1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Savalen K	Linda Olsen, Spk Ceres	Trude Nielsen, Spk Ceres	Bente Andersen, Stange Spk
1992	Geithus F	Marthe Randine Sundby, AFSK	Ester Stølen, Gol IL	Nina Tørset, Leinstrand IL
1993	Hundorp F	Nina Tørset, Leinstrand IL	Marthe Randine Sundby, AFSK	Ester Stølen, Gol IL
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	Therese K. Grimstad, IF Fram	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	Anne Therese Tveter, IF Fram	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF
1996	Hamar V	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	Anna Øvergaard, Stange Spk	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK
1997	Alta B	Annette Bjelkevik, Arendal SK	Anna Øvergaard, Stange Spk	Renate Iversen, H&BSK
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	Marianne Bjørge, Herkules SK
1999	Larvik F	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	Helene Tveter, IF Fram	Hilde Røgeberg Pedersen, Kongsberg IF
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	Silje Bjelkevik, Arendal SK	Inger Merete Lorgen, Kongsvinger IL
2001	Oslo VH	Helene Tveter, IF Fram	Mari Hemmer, Ask SK	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK
2002	Asker	Maren Haugli, Jevnaker IF	Mari Hemmer, Aktiv SK	Anna Rognstad, Eidsvold TF
2003	Drammen Mk	Maren Haugli, Jevnaker IF	Mari Hemmer, Aktiv SK	Anna Rognstad, Eidsvold TF
2004	Harstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	Maja Rognstad, Eidsvold TF	Marlene Skoglund Kjelstad, SSK Toten
2005	Bergen	Maja Rognstad, Eidsvold TF	June Eldevik, Geithus IL	Camilla Hallås Farestveit, Bergen SK
2006	Asker	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	Frida van Megen, Rakkestad IF
2007	Bergen S	Frida van Megen, Rakkestad IF	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	Ida Njåtun, Asker SK
2008	Bjugn Fh	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	Ida Njåtun, Asker SK	Hege Bøkkø, Hol IL
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	Hanne Haugland, Austevoll IK	Ida Njåtun, Asker SK
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	Ida Njåtun, Asker SK	Hanne Haugland, Austevoll IK

### 500 meter (2.dag)

<u>ÅR</u>	<u>STED</u>	<u>GULL</u>	<u>SØLV</u>	<u>BRONSE</u>
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	Torhild Kaasa, Hørte IL	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	Marion Seiersten, Brandbu IF	Vibeke Fogstad, Tønsberg TF

1975	Skien H	Anne Gjersem, Gjøvik SK	48,9				
		Kari Mette Bakka, Moelven IL	48,9			Bjørg Eva Jensen, IF Fram	49,0
1976	Notodden S	Anne Gjersem, Gjøvik SK	47,1	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	47,5	Solfrid Marthinsen, IF Fram	48,3
1977	Trondheim Ø	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	45,16	Janne Tenmann, Hamar IL	46,54	Anne Gjersem, Gjøvik SK	46,62
1978	Oslo VH	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	44,21	Janne Tenmann, Hamar IL	45,48	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	45,90
1979	Larvik F	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	43,65	Turid Lillehagen, Hamar IL	45,07	Janne Tenmann, Hamar IL	45,32
1980	Strømmen S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	45,1	Mona Iversen, Ask SK	46,2	Janne Tenmann, Hamar IL	47,2
						Hanne Sveberg, Hamar IL	47,2
1981	Jevnaker S	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	46,89	Anne Kari Hansen, IF Fram	46,93	Anne Elisabeth Hølstad, Lillehammer SK	46,94
1982	Tromsø Th	Anne Elisabeth Hølstad, Lilleh. SK	47,78	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	48,43	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	48,74
1983	Kongsberg Ip	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	45,87	Tina Svensson, Verdal IL	46,82	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	46,93
1984	Skien Is	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	44,75	Toril Karlsen, Strømmen IF	46,29	Linda Wolden, Skedsmo IL	46,61
1985	Hundorp F	Hanne Eriksson, Verdal IL	45,74	Elisabeth Bjøre, Ask SK	46,10	Laila Elisabeth Jensen, IF Fram	46,35
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	45,23	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,41	Marte-Mari Nordby, Hamar IL	45,83
1987	Sand P	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,08	Linda Lundell, Narvik SK	44,83	Hege Langli, Asker SK	44,89
1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	44,65	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,66	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	45,88

#### 1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989 e	Larvik F	Else Ragni Yttredal, Asker SK	44,06	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,64	Annette Høymyr, Sandefjord SK	45,84
1989 y	Larvik F	Siw Sviggum, Hortens SK	45,41	Hege Langli, Asker SK	45,93	Heidi Stækker, Kongsvinger IL	46,36
1990 e	Kongsberg Ip	Siw Sviggum, Hortens SK	45,05	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	45,38	Annette Høymyr, Sandefjord SK	46,49
1990 y	Kongsberg Ip	Linda Olsen, Spk Ceres	45,95	Janne Bogstrand, IF Fram	46,17	Lillan Westli, Kongsvinger IL	46,36

#### 1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Savalen K	Linda Olsen, Spk Ceres	44,3	Nina Tørset, Leinstrand IL	45,2	Bente Andersen, Stange Spk	45,3
1992	Geithus F	Marthe Randine Sundby, AFSK	47,4	Nina Tørset, Leinstrand IL	47,4+	Ester Stølen, Gol IL	48,3
						Anne Bakkestuen, Hamar IL	48,3
						Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	48,3
1993	Hundorp F	Nina Tørset, Leinstrand IL	44,74	Marthe Randine Sundby, AFSK	45,14	Ester Stølen, Gol IL	45,21
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	44,64	Therese K. Grimstad, IF Fram	46,32	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	46,70
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	44,42	Anne Therese Tveter, IF Fram	46,64	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	46,95
1996	Hamar V	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	43,85	Annette Bjelkevik, Arendal SK	43,92	Anna Øvergaard, Stange Spk	44,43
1997	Alta B	Annette Bjelkevik, Arendal SK	44,54	Anna Øvergaard, Stange Spk	45,38	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	46,34
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	43,92	Marianne Björge, Herkules SK	44,85	Therese Eidem Halvorsen, SK Snøgg	45,61
1999	Larvik F	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	44,03	Helene Tveter, IF Fram	46,25	Ingrid Mellem Mortensen, Tromsø SK	46,40
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	49,29	Inger Merete Lorgen, Kongsvinger IL	49,48	Silje Bjelkevik, Arendal SK	49,58
2001	Oslo VH	Helene Tveter, IF Fram	44,71	Mari Hemmer, Ask SK	44,80	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,89
2002	Asker	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,58	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,78		
				Anna Rognstad, Eidsvold TF	44,78		
2003	Drammen Mk	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,33	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,81	Anna Rognstad, Eidsvold TF	45,34
2004	Harstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,3	Maja Rognstad, Eidsvold TF	45,7	Marlene Skoglund Kjelstad, SSK Toten	46,2
2005	Bergen	June Eldevik, Geithus IL	45,34	Maja Rognstad, Eidsvold TF	45,38	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	45,81
2006	Asker	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	44,68	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	45,02	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	45,10
2007	Bergen S	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	43,31	Ida Njätun, Asker SK	43,98	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	45,25
2008	Bjugn Fh	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	42,18	Ida Njätun, Asker SK	42,80	Hege Bøkkø, Hol IL	42,97
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	42,11	Ida Njätun, Asker SK	42,93	Hanne Haugland, Austevoll IK	42,94
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	40,12	Ida Njätun, Asker SK	41,22	Hanne Haugland, Austevoll IK	42,27

### 1000 meter (1.dag)

ÅR	STED	GULL	SØLV	BRONSE			
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.50,0	Marion Seiersten, Brandbu IF	1.51,4	Anne Grethe Lerdahl, Aurskog IL	1.52,4
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.43,6	Marion Seiersten, Brandbu IF	1.45,4	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	1.45,5
1975	Skien H	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.42,69	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.43,72	Grethe Viksaas, ASK	1.44,39
1976	Notodden S	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.35,6	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.36,5	Solfrid Marthinsen, IF Fram	1.39,3
1977	Trondheim Ø	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.33,17	Janne Tenmann, Hamar IL	1.34,50	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.34,88
1978	Oslo VH	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.29,44	Janne Tenmann, Hamar IL	1.32,03	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.32,41

1979	Larvik F	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.24,30	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.29,92	Janne Tenmann, Hamar IL	1.31,98
1980	Strømmen S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.29,0	Mona Iversen, Ask SK	1.34,5	Janne Tenmann, Hamar IL	1.34,6
1981	Jevnaker S	Siw Njåtun, Asker SK	1.37,70	Anne Kari Hansen, IF Fram	1.38,06	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	1.39,62
1982	Tromsø Th	Siw Njåtun, Asker SK	1.42,60	Marie Tollefsen, Ishavsbyen SK	1.43,68	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	1.44,05
1983	Kongsberg Ip	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	1.37,42	Minna Nystedt, IF Fram	1.37,48	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	1.37,53
1984	Skien Is	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	1.32,58	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	1.33,17	Linda Wolden, Skedsmo IL	1.33,22
1985	Hundorp F	Hanne Eriksson, Verdal IL	1.32,6	Elisabeth Bjøre, Ask SK	1.32,8	Minna Nystedt, IF Fram	1.34,0
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.28,90	Hege Langli, Asker SK	1.31,39	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.34,0
1987	Sand P	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.27,48	Hege Langli, Asker SK	1.28,50	Siv Høiby, Hamar IL	1.32,66
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.34,76	Mette Siljberg, Frogner IL	1.35,40	Anette Tønsberg, AFSK	1.31,45
						Anette Tønsberg, AFSK	1.35,68

### 1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989e	Larvik F	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.28,81	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.29,66	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	1.33,17
1989y	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	1.32,00	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.35,06	Siw Sviggum, Hortens SK	1.35,08
1990e	Kongsberg Ip	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	1.33,75	Siw Sviggum, Hortens SK	1.33,79	Annette Høymyr, Sandefjord SK	1.35,13
1990y	Kongsberg Ip	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.34,34	Janne Bogstrand, IF Fram	1.34,58	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.34,69

### 1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Savalen K	Linda Olsen, Spk Ceres	1.32,3	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.33,2	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.33,8
1992	Geithus F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.34,9	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.37,7	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.40,4
1993	Hundorp F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.30,74	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.33,31	Ester Stølen, Gol IL	1.37,22
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	1.33,88	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.36,44	Monica Dahl, Tønsberg TF	1.38,23
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	1.34,48	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.36,31	Anne Therese Tveter, IF Fram	1.36,55
1996	Hamar V	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.28,33	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	1.29,29	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.30,46
1997	Alta B	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.33,13	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.34,31	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.36,52
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,66	Marianne Bjørge, Herkules SK	1.32,12	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.32,86
1999	Larvik F	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,00	Helene Tveter, IF Fram	1.32,76	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.35,27
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	1.30,29	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.30,89	Inger Merete Lorgen, Kongsvinger IL	1.32,83
2001	Oslo VH	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,29	Mari Hemmer, Ask SK	1.29,33	Helene Tveter, IF Fram	1.30,62
2002	Asker	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,28	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.29,92	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	1.33,04
2003	Drammen Mk	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.28,80	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.30,23	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.30,68
2004	Harstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.28,4	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.32,9	Marlene Skoglund Kjelstad, Skreia SK Toten	1.34,8
2005	Bergen	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.32,43	June Eldevik, Geithus IL	1.32,50	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.32,71
2006	Asker	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.30,68	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.31,98	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.32,42
2007	Bergen S	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.28,89	Ida Njåtun, Asker SK	1.29,62	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.29,67
2008	Bjugn Fh	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.25,87	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.26,06	Ida Njåtun, Asker SK	1.26,10
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	1.22,92	Ida Njåtun, Asker SK	1.24,83	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.26,89
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	1.19,10	Ida Njåtun, Asker SK	1.20,35	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.24,10

### 1000 meter (2.dag)

ÅR	STED	GULL	SØLV	BRONSE		
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.42,7	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	1.44,1	
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.43,27	May Sissel Husby, Snåsa IL	1.44,86	
1975	Skien H	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	1.41,12	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.42,78	
1976	Notodden S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.37,2	Janne Tenmann, Hamar IL	1.38,5	
1977	Trondheim Ø	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.33,43	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.36,69	
1978	Oslo VH	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.30,16	Janne Tenmann, Hamar IL	1.33,47	
1979	Larvik F	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.28,25	Grethe Viksaas, ASK	1.32,91	
1980	Strømmen S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	1.28,6	Janne Tenmann, Hamar IL	1.31,92	
1981	Jevnaker S	Anne Kari Hansen, IF Fram	1.37,45	Janne Tenmann, Hamar IL	1.33,9	
1982	Tromsø Th	Siw Njåtun, Asker SK	1.43,11	Siw Njåtun, Asker SK	1.37,58	
1983	Kongsberg Ip	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	1.34,13	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	1.44,89	
1984	Skien Is	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	1.31,69	Minna Nystedt, IF Fram	1.34,71	
1985	Hundorp F	Elisabeth Bjøre, Ask SK	1.33,08	Linda Wolden, Skedsmo IL	1.33,91	
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.31,40	Minna Nystedt, IF Fram	1.33,27	
				Hege Langli, Asker SK	1.31,76	
					Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.32,83

1987	Sand P	Heidi Skjeggestad, IF Fram	1.30,98	Hege Langli, Asker SK	1.32,44	Mona Fuglstad, Hol IL	1.32,67
1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	1.32,59	Heidi Skjeggestad, IF Fram	1.33,42	Anette Tønsberg, AFSK	1.35,21
<b>1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>							
1989	e Larvik F	Heidi Skjeggestad, IF Fram	1.32,59	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.32,92	Mette Siljuberger, Frogner IL	1.36,31
1989	y Larvik F	Janne Bogstrand, IF Fram	1.36,44	Hege Langli, Asker SK	1.37,14	Lillian Westli, Kongsvinger IL	1.37,58
1990	e Kongsberg Ip	Siw Sviggum, Hortens SK	1.33,21	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	1.33,56	Annette Høymyr, Sandefjord SK	1.34,20
1990	y Kongsberg Ip	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.34,49	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.34,98	Linda Olsen, Spk Ceres	1.36,32
<b>1991-..... Juniorklasse under 19 år</b>							
1991	Savalen K	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.30,3	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.31,7	Linda Olsen, Spk Ceres	1.31,7r
1992	Geithus F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.37,1	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.39,1	Ester Stølen, Gol IL	1.40,6
1993	Hundorp F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.31,53	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.34,33	Ester Stølen, Gol IL	1.36,85
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	1.33,17	Monica Dahl, Tønsberg TF	1.35,28	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.35,89
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	1.33,18	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.36,44	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.37,73
1996	Hamar V	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.29,15	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	1.29,86	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.30,29
1997	Alta B	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.33,73	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.34,37	Renate Iversen, H&BSK	1.34,73
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,51	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.29,05	Marianne Bjørge, Herkules SK	1.31,32
1999	Larvik F	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,08	Helene Tveter, IF Fram	1.33,33	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.35,20
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	1.39,19	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.39,93	Inger Merete Lorgen, Kongsvinger IL	1.40,62
2001	Oslo VH	Mari Hemmer, Ask SK	1.28,05	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.28,66	Helene Tveter, IF Fram	1.29,61
2002	Asker	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.27,82	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.28,24	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	1.31,62
2003	Drammen Mk	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.28,75	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,26	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.30,89
2004	Harstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.27,7	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.31,6	Marlene Skoglund Kjelstad, SSK Toten	1.35,7
2005	Bergen	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.31,35	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.31,43	June Eldevik, Geithus IL	1.32,10
2006	Asker	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.29,89	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.30,60	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.31,66
2007	Bergen S	Ida Njätun, Asker SK	1.30,64	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.31,63	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.31,80
2008	Bjugn Fh	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.25,11	Ida Njätun, Asker SK	1.25,77	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.26,07
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	1.23,97	Ida Njätun, Asker SK	1.25,46	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.27,69
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	1.20,02	Ida Njätun, Asker SK	1.20,75	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.24,98

## **KVINNER, JUNIOR - ENKELTDISTANSER** ( Dette mesterskapet strøket f.o.m. 2006 )

### 500 m

ÅR	STED	NORGESMESTER	SØLV	BRONSE
<b>YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>				
1989	Elverum F	Siw Sviggum, Hortens SK	47,3	Heidi Støkker, Kongsvinger IL 47,7
1990	Skien Is	Lillian Westli, Kongsvinger IL	45,49	Gunn Hege Tørset, Leinstrand IL 46,09
<b>ELDRE JUNIOR (19-20 år)</b>				
1989	Elverum F	Heidi Skjeggestad, IF Fram	45,9	Anett Høymyr, Sandefjord SK 48,1
1990	Skien Is	Heidi Skjeggestad, IF Fram	44,16	Anette Tønsberg, AFSK 44,99
<b>JUNIOR UNDER 19 år</b>				
1991	Oslo VH	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	45,1	
1991	Oslo VH	Linda Olsen, Spk Ceres	45,1	Lillian Westli, Kongsvinger IL 45,5
1992	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	44,98	Trude Nielsen, Spk Ceres 45,79
1993	Larvik F	Nina Tørset, Leinstrand IL	46,43	Ester Stølen, Gol IL 46,63
1994	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	44,36	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF 46,63
1995	Hamar V	Ester Stølen, Gol IL	43,22	Anne Therese Tveter, IF Fram 45,09
<b>1996-..... 2x500 m - total tid teller</b>				
1996	Sand P	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	92,03 (46,03+46,06)	Anna Øvergaard, Stange Spk 93,29 (46,66+46,63)
1997	Gol	Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene		Renate Iversen, H&BSK 93,50 (46,48+47,02)
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	88,31 (44,02+44,29)	Marianne Bjørge, Herkules SK 89,63 (45,17+44,46)
1999	Tønsberg S	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	87,60 (44,08+43,52)	Hilde R. Pedersen, Kongsberg IF 91,63 (45,75+45,88)
2000	Hundorp F	Helene Tveter, IF Fram	89,43 (44,45+44,98)	Mari Hemmer, Ask SK 91,18 (45,71+45,47)

2001	Bergen S	Maren Haugli, Jevnaker IF	89,26 (44,73+44,53)	Helene Tveter, IF Fram	89,34 (44,56+44,78)	Elisabeth Th. Lind, Harstad SK	92,03 (45,97+46,06)
2002	Båstad	Anna Rognstad, Eidsvold TF	90,95 (45,42+45,53)	Maren Haugli, Jevnaker IF	92,74 (46,81+45,93)	Mari Hemmer, Aktiv SK	93,93 (46,47+47,46)
2003	Skien Is	Tine Kørpke, Asker SK	89,11 (44,74+44,37)	Mari Hemmer, Aktiv SK	89,26 (44,72+44,54)	Maren Haugli, Jevnaker IF	89,41 (44,91+44,50)
2004	Drammen Mk	Hanna S. Thorød, IF Fram	93,18 (46,68+46,50)	Marlene S. Kjelstad, SSK Toten	93,39 (46,99+46,40)	Therese G. Johansen, SSK Toten	94,04 (47,14+46,90)
2005	Bergen S	Urd Åsa V. Eidsten, Geithus IL	89,79 (44,52+45,27)	June Eldevik, Geithus IL	90,41 (45,08+45,33)	Maria Tønne, Spk Falken	91,27 (45,48+45,79)

## 1000 m

ÅR	STED	<u>NORGESMESTER</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
<b>YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>							
1989	Elverum F	Siw Sviggum, Hortens SK	1.37,45	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.37,82	Larita Hansen, Narvik SK	1.38,06
1990	Skien Is	Lillan Westli, Kongsvinger IL	1.35,33	Marte Randine Sundby, AFSK	1.35,57	Linda Olsen, Spk Ceres	1.35,68
<b>ELDRE JUNIOR (19-20 år)</b>							
1989	Elverum F	Heidi Skjeggestad, IF Fram	1.32,85	Anette Tønsberg, AFSK	1.35,94	Anett Høymyr, Sandefjord SK	1.39,36
1990	Skien Is	Heidi Skjeggestad, IF Fram	1.30,58	Anette Tønsberg, AFSK	1.32,47	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	1.35,13
<b>JUNIOR UNDER 19 år</b>							
1991	Oslo VH	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.32,7	Linda Olsen, Spk Ceres	1.32,9	Marte Randine Sundby, AFSK	1.33,5
1992	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	1.40,25	May Britt Lunde, Valebø B&IL	1.42,49	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.44,67
1993	Larvik F	Marte Sundby, AFSK	1.33,32	May Britt Lunde, Valebø B&IL	1.37,10	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.37,68
1994	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	1.29,89	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.34,78	Monica Dahl, TT	1.35,05
1995	Hamar V	Ester Stølen, Gol IL	1.27,45	Anne Therese Tveter, IF Fram	1.30,46	May Britt Lunde, Geithus IL	1.31,04
1996	Sand P	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	1.32,63	Renate Iversen, H&BSK	1.34,60	Lise Marie Braathen, AFSK	1.34,74
1997	Gol	<u>Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene</u>					
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,28	Marianne Bjørge, Herkules SK	1.30,15	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.31,25
1999	Tønsberg S	Hedvig Bjelkevik, Arendal Sk	1.25,99	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.32,86	Ingunn Smørgrav, IF Liv/Fossekalen	1.36,35
<i>( Andre - av to - tvilling-dobbeltseier i junior-NM, kvinner )</i>							
2000	Hundorp F	Helene Tveter, IF Fram	1.28,10,	Mari Hemmer, Ask SK	1.29,33	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.29,42
2001	Bergen S	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.30,78	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	1.32,48	Tonje Kristoffersen, Hamar IL	1.33,80
2002	Båstad	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.28,52	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.28,92	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,51
2003	Skien Is	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.29,57	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.31,83	Tine Kørpke, Asker SK	1.32,55
2004	Drammen Mk	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.32,14	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.34,89	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.35,58
2005	Bergen S	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.33,92	Camilla Hallås Farestveit, Bergens SK	1.35,83	Maria Tønne, Spk Falken	1.37,06

## 1500 m

ÅR	STED	<u>NORGESMESTER</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
<b>YNGRE JUNIOR (17-18 år)</b>							
1989	Elverum F	Hege Langli, Asker SK	2.30,4	Larita Hansen, Narvik SK	2.33,2	Siw Sviggum, Hortens SK	2.34,3
1990	Skien Is	Marte Randine Sundby, AFSK	2.25,25	Janne Bogstrand, IF Fram	2.25,81	Lillan Westli, Kongsvinger IL	2.28,03
<b>ELDRE JUNIOR (19-20 år)</b>							
1989	Elverum F	Heidi Skjeggestad, IF Fram	2.27,4	Anette Tønsberg, AFSK	2.29,5	Mette Siljeborg, Frogner IL	2.37,7
1990	Skien Is	Heidi Skjeggestad, IF Fram	2.16,06	Anette Tønsberg, AFSK	2.23,01	Hege Langli, Asker SK	2.24,10
<b>JUNIOR UNDER 19 år</b>							
1991	Oslo VH	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	2.23,1	Marte Randine Sundby, AFSK	2.24,4	Janne Bogstrand, IF Fram	2.25,0
1992	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	2.17,80	Anne Bakkestuen, Hamar IL	2.26,00	Nina Tørset, Leinstrand IL	2.26,28
1993	Larvik F	Marte Sundby, AFSK	2.22,01	Nina Tørset, Leinstrand IL	2.27,86	May Britt Lunde, Valebø B&IL	2.28,88
1994	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	2.27,43	May Britt Lunde, Valebø B&IL	2.30,22	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	2.30,64
1995	Hamar V	Ester Stølen, Gol IL	2.17,64	May Britt Lunde, Geithus IL	2.18,39	Anne Therese Tveter, IF Fram	2.21,53
1996	Sand P	Lise Marie Braathen, AFSK	2.23,35	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	2.24,58	Anna Øvergaard, Stange Spk	2.27,52
1997	Gol	<u>Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene</u>					
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	2.15,38	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	2.19,70	Marianne Bjørge, Herkules SK	2.21,00
1999	Tønsberg S	Hedvig Bjelkevik, Arendal Sk	2.16,81	Silje Bjelkevik, Arendal SK	2.26,34	Kari-Anne Bjørnerud, T&IL National	2.29,04
<i>( Første - av to - tvilling-dobbeltseier i junior-NM, kvinner )</i>							
2000	Hundorp F	Helene Tveter, IF Fram	2.16,97	Mari Hemmer, Ask SK	2.18,09	Tonje Kristoffersen, Hamar IL	2.20,97
2001	Bergen S	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.22,36	Mari Hemmer, Ask SK	2.25,60	Helene Tveter, IF Fram	2.26,82
2002	Båstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.31,21	Mari Hemmer, Aktiv SK	2.34,54	Tine Kørpke, Asker Sk	2.40,36
2003	Skien Is	Maja Rognstad, Eidsvold TF	2.38,8	Mari Hemmer, Aktiv SK	2.40,1		

2004	Drammen Mk	Maja Rognstad, Eidsvold TF	2.23,59	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.40,1	Therese G. Johansen, SSK Toten	2.28,35
2005	Bergen S	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	2.19,35	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	2.28,22	Maria Tønne, Spk Falken	2.23,22
				Camilla Hallås Farestveit, Bergens SK	2.19,55		

### 3000 m

#### ÅR STED

#### YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989	Elverum F	Hege Langli, Asker SK	5.08,01
1990	Skien Is	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	5.12,05

#### ELDRE JUNIOR (19-20 år)

1989	Elverum F	Anette Tønsberg, AFSK	4.59,47
1990	Skien Is	Heidi Skjeggstad, IF Fram	4.50,25

#### JUNIOR UNDER 19 år

1991	Oslo VH	Marte Randine Sundby, AFSK	5.03,3
1992	Stavanger SØ	Marte Sundby, AFSK	5.00,35
1993	Larvik F	Marte Sundby, AFSK	5.00,24
1994	Bergen S	Monica Dahl, TT	5.09,55
1995	Hamar V	May Britt Lunde, Geithus IL	4.48,17
1996	Sand P	Lise Marie Braathen, AFSK	5.05,80
1997	Gol	Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene	
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	5.41,48
1999	Tønsberg S	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	4.58,89
2000	Hundorp F	Mari Hemmer, Ask SK	4.47,87
2001	Bergen S	Maren Haugli, Jevnaker IF	5.00,20
2002	Båstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	4.47,15
2003	Skien Is	Mari Hemmer, Aktiv SK	4.50,42
2004	Drammen Mk	Maja Rognstad, Eidsvold TF	5.05,0
2005	Bergen S	Camilla Hallås Farestveit, Bergens SK	5.09,95

#### SØLV

Larita Hansen, Narvik SK	5.10,30
Marte Randine Sundby, AFSK	5.13,03

Heidi Skjeggstad, IF Fram	5.02,10
Unni Marsteinstredet, Asker SK	5.11,73

Heidi Støkker, Kongsvinger IL	5.05,0
Nina Tørset, Leinstrand IL	5.16,91
Anne Therese Tveter, IF Fram	5.16,84
Anne Therese Tveter, IF Fram	5.10,12
Lise Marie Braathen, AFSK	4.51,76
Anna Øvergaard, Stange Spk	5.13,67

Anja Kirkeby, Båstad IL	5.46,85
Tone Grinden, Sand IF	5.15,33
Helene Tveter, IF Fram	4.55,35
Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	5.14,50
Mari Hemmer, Aktiv SK	4.47,53
Maren Haugli, Jevnaker IF	4.56,56
Therese G. Johansen, SSK Toten	5.13,1
Maria Tønne, Spk Falken	5.10,60

#### BRONSE

Janne Bogstrand, IF Fram	5.12,38
Larita Hansen, Narvik SK	5.13,49

Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	5.22,08
Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	5.11,80

Janne Bogstrand, IF Fram	5.10,0
May Britt Lunde, Valebø B&IL	5.17,32
May Britt Lunde, Valebø B&IL	5.20,81
Lise Marie Braathen, AFSK	5.14,62
Anne Therese Tveter, IF Fram	4.52,23
Ellen Kathrine Lie, Ask SK	5.15,34

Bjørg Merete Hjallen, Gol IL	5.46,98
Kari-Anne Bjørnerud, T&IL National	5.20,82
Tonje Kristoffersen, Hamar IL	5.01,55
Tonje Kristoffersen, Hamar IL	5.19,87
Ellen Irene Klepaker, IF Fram	5.06,85
Tine Kørpe, Asker SK	5.03,92
Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	5.18,4
Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	5.16,31

## KVINNER, JUNIOR - STAFETT

ÅR	STED	NORGESMESTER		SØLV		BRONSE	
<b>3 x 800 m</b>							
1987	Sand	IF Fram, Larvik - Lene Håkonsen - Janne Bogstrand - Heidi Skjeggstad	3.51,65	Kongsvinger IL: - Lillian Westli - Aina Nybakk - Heidi Støkker	3.56,32	Stange Sportsklubb - Torill Hansen - Tove Nafstad - Bente Andersen	3.59,48
<b>3 x 400 m</b>							
1988	Trondheim L	IF Fram, Larvik - Janne Bogstrand - Lene Håkonsen - Heidi Skjeggstad	1.51,30	Kongsvinger IL: - Lillian Westli - Aina Nybakk - Heidi Støkker	1.52,11	Asker SK - Hege Langli - Unni Marsteinstredet - Trine Merete Olberg	1.55,45
1989	Larvik F	Asker SK - Unni Marsteinstredet - Hege Langli - Else Ragni Yttredal	1.48,08	Kongsvinger IL: - Lillian Westli - Heidi Støkker - Aina Nybakk	1.48,70	IF Fram, Larvik - Heidi Skjeggstad - Lene Håkonsen - Janne Bogstrand	1.50,30
1990	Kongsberg Ip	Spk Ceres, Lillestrøm - Linda Olsen - Jane Iren Nielsen - Trude Nielsen	1.48,54	Kongsvinger IL: - Lillian Westli - Heidi Støkker - Aina Nybakk	1.50,98	Tønsberg TF - Tonje Hertaas - Lillian Dahl - Liv Haugsbø	1.51,51
<b>800-1200-400 m</b>							
1991	Savalen K	Spk Ceres, Lillestrøm - Linda Olsen - Trude Nielsen - Elin Solberg	3.47,0	Stange Sportsklubb - Bente Andersen - Anne Marthe Gjestvang - Mona Andersen	3.53,0	Sand IF - Lin Hege Dalen - Elin Stensrud - Hanna Blekastad	3.58,9
1992	Geithus F	Sand IF - Elin Stensrud - Lin Hege Dalen - Hanna Blekastad	4.16,4	Nesodden IF - Ellen Kathrine Lie - Camilla Schjerpen - Renate Jeppsson	4.17,3	Sør-Fron IL - Monica Wangen - Therese Talleraas - Monica Bjørkhaug	4.21,6