

45,6		OSCAR MATHISEN	KSK	VM	Kristiania/GF	27.2.1909
45,4		OSCAR MATHISEN	KSK	N	Hamar S	20.3.1910
	45,3 p	Oscar Mathisen	KSK	O	Kristiania/GF	15.1.1911
	45,0 p	Oscar Mathisen	KSK	R(uk)	Kristiania/GF	5.2.1911
45,2		HENNING OLSEN	KSK	Int	Kristiania/GF	11.2.1911
45,0		OSCAR MATHISEN	KSK	N	Hamar S	7.1.1912
44,9		OSCAR MATHISEN	KSK	N	Kristiania/GF	13.1.1912
44,2		OSCAR MATHISEN	KSK	VM	Kristiania/GF	17.2.1912
	44,2 t	Oscar Mathisen	KSK	Int	Kristiania/GF	1.2.1913
44,0		OSCAR MATHISEN	KSK	N	Hamar S	16.3.1913
43,7		OSCAR MATHISEN	KSK	N	Kristiania/F	10.1.1914
	43,3 p	Oscar Mathisen	KSK	pVM	Kristiania/F	7.2.1920
43,6		ROALD LARSEN	KSK	VM	Kristiania/F	18.2.1922
43,5		HAAKON PEDERSEN	OSK	N	Oslo/F	30.12.1928
43,0		HAAKON PEDERSEN	OSK	Int	Nidaros	28.2.1931
42,7		HANS ENGESTANGEN	Hamar IL	Int	Hamar S	5.2.1933
	42,7 t	Georg Krog	Gimsøy IL	EM	Oslo/F	25.1.1936
	42,5 k	Trygve Barø (AIF)	Ørn/Trh.	N	Trondheim/R	2.2.1936
	42,7 t	Georg Krog	OSK	N	Hamar S	19.2.1937
42,4		HANS ENGESTANGEN	Hamar IL	EM	Oslo/F	22.1.1938
	42,3 k	Finn Hodt	DSK	N	Bergen/M	11.2.1940
	42,0 k	Sigmund Søfteland	OI	Int	Eidsvoll/B	9.3.1955
	42,4 t	Alv Gjestvang	Skreia IL	VM	Oslo/B	11.2.1956
	41,3 k	Alv Gjestvang	Skreia IL	N	Årnes/I	8.3.1956
	42,2uk	Alv Gjestvang	Skreia IL	Int	Skjåk/B	11.3.1956
42,0		ALV GJESTVANG	Skreia IL	Int	Gjøvik	13.3.1956
	42,0 t	Alv Gjestvang	Skreia IL	Int	Geilo	17.3.1956
41,9		ALV GJESTVANG	Skreia IL	KM	Gjøvik	31.1.1959
	41,9 t	Alv Gjestvang	OI	Int	Tønsberg	12.1.1963
	41,9 t s	Hroar Elvenes	OI	NM	Hamar S	19.1.1963
40,8		ALV GJESTVANG	OI	NM	Hamar S	19.1.1963
40,7		ALV GJESTVANG	OI	LK	Oslo/B	26.1.1963
	40,7 t	Roar Grønvold	H&BSK	Int	Notodden	4.3.1965
	40,7 t	Johan Lind	Hamar IL	Int	Oslo/B	1.1.1968
40,6		ROAR GRØNVOLD	TT	Int	Oslo/B	21.2.1968
40,6		JOHAN LIND	Hamar IL	Int	Oslo/B	21.2.1968
	40,1	Arne Herjuaune	TSK	Kr	Oppdal	3.3.1968
40,4		ARNE HERJUAUNE	TSK	Int	Alta/B	23.3.1968
40,3		ARNE HERJUAUNE	TSK	LK	Hamar S	14.1.1969
40,27		DAG FORNÆSS	Hamar IL	Int	Oslo/B	1.1.1970
	40,2 s	Magne Thomassen	TSK	SNM	Trondheim	1.2.1970
40,1		IVAR ERIKSEN	ASK	SNM	Trondheim	1.2.1970
	40,1 a	Johan Lind	Hamar IL	SNM	Trondhjem	1.2.1970
40,0		IVAR ERIKSEN	ASK	SNM	Gjøvik	9.1.1971
39,5		IVAR ERIKSEN	ASK	Int	Hamar S	6.2.1971
39,02		PER BJØRANG	OI	LK	Oslo/VH	16.1.1974
38,65		PER BJØRANG	OI	Int	Savalen	21.2.1976
38,4		KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	Int	Hamar S	11.1.1977
38,2		FRODE RØNNING	Leinstr. IL	Int	Alta/B	10.3.1979
38,1		FRODE RØNNING	OI	N	Gjøvik	16.1.1982
	38,1 t	Frode Rønning	OI	N	Gjøvik	17.1.1982
38,1		FRODE RØNNING	ASK	NC	Savalen	9.2.1986
	38,1 ts	Roger Strøm	Sandefjord SK	NC	Savalen	24.3.1991
37,9		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	NC	Savalen	24.3.1991
37,8		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	NC	Savalen	13.3.1992
Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes						
38,07 +		Ådne Sønndrål	Hamar IL	ENM	Trondheim / L	24.1.1992
37,53		ROGER STRØM	Sandefjord SK	ENM	Hamar V	20.12.1992
	37,41 uk	Roger Strøm	Sandefjord SK	uKM	Hamar V	10.2.1993
	37,12 uk	Roger Strøm	Sandefjord SK	KL	Hamar V	10.2.1993
	37,1 m	Roger Strøm	Sandefjord SK	KL	Hamar V	17.2.1993
	36,8 m	Roger Strøm	Sandefjord SK	KR	Hamar V	20.3.1993
	36,7 m	Roger Strøm	Sandefjord SK	uKR	Hamar V	20.3.1993
36,15		ROGER STRØM	Sandefjord SK	WC	Hamar V	4.12.1993
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
36,15 t		ROGER STRØM	IF Fram	OL	Nagano / M-Wave	10.2.1998
35,78		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	EVM	Calgary	28.3.1998
35,72		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	EVM	Calgary	28.3.1998
35,62		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	SVM	Calgary	20.2.1999
35,36		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	WC	Calgary	3.3.2001
35,18		EVEN WETTEN	Hamar IL	SVM	Hamar V	20.1.2007
35,12		EVEN WETTEN	Hamar IL	WC	Calgary	3.3.2007
35,08		EVEN WETTEN	Hamar IL	EVM	Salt Lake City	9.3.2007

2x500 M (Innført på NSF's ting 2003 - kun resultat fra spesifikke 2x500m-konk. kan godkjennes)

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	83,40 s	Morten Antonsen (41,56 + 41,84)	Jevnaker IF	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	82,50 s	Halvar Hansen (41,47 + 41,03)	IF Fram	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	81,83 s	Vidar Lilletvedt (40,97 + 40,76)	Fana IL	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	80,23 s	Ivar Njøs (40,29 + 39,94)	Leinstrand IL	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	80,07 s	Tommy Reitan (40,15 + 39,92)	ASK	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	79,04 s	Mikkel Stølen (39,74 + 39,30)	Gol IL	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	78,43 s	Ole Langeland (39,34 + 39,09)	Stavanger SK	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	77,36 s	Thor-Andre Pedersen (38,72 + 38,64)	ASK	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	75,23	Roger Strøm (37,69 + 37,54)	Sandefjord SK	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	73,64 s	Grunde Njøs (36,75 + 36,89)	Leinstrand IL	EVM	Hamar V	15.3.1996
	72,85	Roger Strøm (36,62 + 36,23)	IF Fram	EVM	Hamar V	15.3.1996
	72,68	Roger Strøm (36,53 + 36,15)	IF Fram	OL	Nagano	13.-14.2.1998
	72,68 t s	Grunde Njøs (36,52 + 36,16)	Leinstrand IL	ENM	Hamar V	27.2.1998
	72,60	Roger Strøm (36,42 + 36,18)	IF Fram	ENM	Hamar V	27.2.1998
	72,03 s	Roger Strøm (36,05 + 35,98)	IF Fram	EVM	Calgary	28.3.1998

Offisielle rekorder

71,50 +		GRUNDE NJØS (35,78 + 35,72)	Leinstrand IL	EVM	Calgary	28.3.1998
	70,99 s	Dag Erik Kleven (35,54 + 35,45)	Sand IF	EVM	Salt Lake City	9.3.2007
70,81		EVEN WETTEN (35,08 NR + 35,73)	Hamar IL	EVM	Salt Lake City	9.3.2007

1000 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	2.22,8	Størk Størksen Midtun	Vos Skytterlag	K	Vos	16.3.1884
	2.18,0	Bernhard Bottolfsen	KSK	N	Kristiania/V	21.1.1887
	2.09,0	Halfdan Nielsen	KHS	N	Drammen	18.3.1888
	2.01,0	Anton E. Volla	Gran	N	Gran/Jarenvannet	16.2.1890
	1.55,2	Jens Andersen	KHS	K	Kristiania/M	12.2.1893
	1.53,2	Johan Johansen	IF Ørnulf	N	Kristiania/Fk	14.2.1897
	1.46,4	Emanuel Johansen	IF Urd	Nj	Kristiania/Fk	27.2.1897
	1.41,0 s	Peder Østlund	TSK	R	Kristiania/Fk	25.2.1899
1.40,4		PEDER ØSTLUND	TSK	R	Kristiania/Fk	25.2.1899

Offisielle rekorder -

1.36,4		SIGURD MATHISEN	KSK	N	Drammen/M	6.3.1904
	1.34,6	Henning Olsen	KSK	K	Kristiania/F	11.1.1916
	1.32,9 z	Roald Larsen	KSK	TL	Kristiania/D	23.2.1921
1.34,3		OLE OLSEN	KIF	Int	Kristiania/D	3.3.1921
1.32,9		ROALD LARSEN	KSK	Int	Kristiania/F	12.2.1922
	1.31,6 p	Oscar Mathisen	KSK	O	Kristiania/F	2.3.1924
	1.32,1	Bernt Evensen	OSK	K	Oslo/F	4.1.1927
1.32,5		BERNT EVENSEN	OSK	N	Hamar S	12.3.1928
1.31,5		IVAR BALLANGRUD	TSK	R	Trondhjem	3.2.1929
	1.31,8	Roald Larsen	OSK	R	Hamar S	3.2.1929
	1.31,5 p	Oscar Mathisen	OSK	O	Oslo/B	7.3.1929
	1.30,9 z	Haakon Pedersen	OSK	Int	Oslo/F	4.3.1931
1.29,3		IVAR BALLANGRUD	DSK	Int	Oslo/B	24.2.1937
	1.29,1 b	Alv Gjestvang	Skreia IL	Int	Skjåk/B	10.3.1956
	1.29,2 z	Alv Gjestvang	OI	Int	Tolga	18.3.1962
	1.28,7 s	Willy Granlund	ASK	Int	Oslo/B	28.2.1963
1.25,7		MAGNE THOMASSEN	TSK	Int	Oslo/B	28.2.1963
	1.25,7 t	Hroar Elvenes	OI	N	Oslo/B	25.2.1964
1.25,4		ROAR GRØNVOLD	H&BSK	Int	Drammen/M	5.1.1965
	1.25,4 s	Magne Thomassen	TSK	Int	Oslo/B	25.2.1965
1.23,3		ROAR GRØNVOLD	H&BSK	Int	Oslo/B	25.2.1965
1.22,7		IVAR ERIKSEN	ASK	Int	Oslo/B	26.2.1968
	1.21,5 z	Ivar Eriksen	ASK	Int	Alta/B	23.3.1968

1.22,4		DAG FORNÆSS	Hamar IL	LK	Hamar	15.1.1969
1.21,9		IVAR ERIKSEN	ASK	N	Notodden	7.3.1969
1.21,8		MAGNE THOMASSEN	TSK	SNM	Trondheim	1.2.1970
1.21,7		JOHAN LIND	Hamar IL	Int	Hamar S	8.2.1970
1.20,2		IVAR ERIKSEN	ASK	Int	Alta/B	21.3.1970
	1.19,25p	Ivar Eriksen	WISO	PEM	Savalen	10.2.1974
	1.19,3uk	Jan Egil Storholt	Spk Falken	K	Savalen	29.12.1975
1.18,35		JAN EGIL STORHOLT	Spk Falken	Int	Savalen	21.2.1976
1.17,5		JØRN DIDRIKSEN	OI	Int	Hamar S	11.1.1977
1.17,47		JAN EGIL STORHOLT	Spk Falken	SNM	Tynset	5.3.1977
1.17,14		JAN EGIL STORHOLT	Spk Falken	Int	Oslo/B	2.1.1978
1.16,77		JAN EGIL STORHOLT	Spk Falken	Int	Oslo/B	3.1.1978
1.16,1		KAI ARNE ENGELSTAD	OI	N	Gjøvik	29.1.1983

Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes

1.16,16 +		ÅDNE SØNDRÅL	Hamar IL	ENM	Trondheim / L	25.1.1992
	1.14,9 m	Johann Olav Koss	SK-94	UK	Hamar V	10.1.1993
	1.15,5 m	Roger Strøm	Sandefjord SK	TR	Hamar V	13.1.1993
	1.16,1 m	Thor Andre Pedersen	ASK	KM	Hamar V	10.2.1993
	1.14,83 s	Ådne Søndrål	Hol IL	WC	Hamar V	6.12.1993
1.14,07		ROGER STRØM	Sandefjord SK	WC	Hamar V	6.12.1993
1.13,74		ROGER STRØM	Sandefjord SK	OL	Hamar V	18.2.1994

Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -

1.13,69 +		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	WC	Calgary	30.1.1994
1.13,49		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Hamar V	11.3.1995
1.11,94		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Calgary	1.3.1996
1.11,30		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	ENM	Hamar V	28.2.1998
1.11,12		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Milwaukee	22.3.1998
1.09,98		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	EVM	Calgary	29.3.1998
	1.09,79 s	Petter Andersen	ASK	WC	Calgary	30.1.2000
1.09,18		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Calgary	30.1.2000
1.08,79		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Calgary	3.3.2001
1.08,50		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	EVM	Salt Lake City	11.3.2001
1.08,15		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Salt Lake City	2.12.2001

1500 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	3.17,0	Anton Julberg	Trondhjem		Trondhjem	20.2.1881
	2.58,0	Jonas J. Ålgårdsstad	Skien		Skien	26.2.1882
	2.55,6	Martinius Lørdahl	KSF	TL	Kristiania/M	8.1.1893
	2.48,0	Karl Bernhard Olsen	KSF	NM	Kristiania/M	15.1.1893
	2.37,2	Peder Østlund	TSK	N	Trondhjem	28.1.1893

Offisielle rekorder -

	2.33,0 s	Peder Østlund	TSK	Int	Hamar M	25.2.1893
2.32,6		PEDER ØSTLUND	TSK	Int	Hamar M	25.2.1893
2.31,4		PEDER ØSTLUND	TSK	EM	Hamar/A	24.2.1894
2.29,6		EINAR HALVORSEN	Hamar IL	EM	Hamar/A	24.2.1894
2.28,8		PEDER ØSTLUND	TSK	EM	Hamar/A	25.2.1894
2.26,4		PEDER ØSTLUND	TSK	N	Trondhjem	7.2.1897
2.25,0		HENNING OLSEN	KSK	Int	Kristiania/GF	12.2.1911
2.24,4		OSKAR MATHISEN	KSK	N	Kristiania/GF	14.1.1912
2.20,8		OSKAR MATHISEN	KSK	VM	Kristiania/GF	18.2.1912
2.20,6		OSKAR MATHISEN	KSK	Int	Trondhjem	26.1.1913
2.19,4		OSKAR MATHISEN	KSK	N	Kristiania/F	11.1.1914
2.19,2		OSKAR MATHISEN	KSK	N	Trondhjem	8.3.1914
2.19,0		IVAR BALLANGRUD	DSK	EM	Oslo/F	26.1.1936
2.18,1		HANS ENGESTANGEN	Hamar IL	N	Oslo/F	8.1.1938
2.18,0		HARRY HARALDSEN	OSK	Int	Oslo/B	4.2.1940
	2.17,9 k	Charles Mathiesen	NSF	N	Bergen/M	10.2.1940
2.16,9		SVERRE HAUGLI	Jevnaker IF	N	Gjøvik	26.2.1950
2.15,8		ROALD AAS	OI	LK	Oslo/B	16.1.1955
2.15,1		KNUT JOHANNESSEN	ASK	N	Oslo/B	2.1.1956
	2.15,1 s	Torstein Seiersten	Brandbu IF	VM	Oslo/B	12.2.1956
2.14,6		ROALD AAS	OI	VM	Oslo/B	12.2.1956
2.13,9		ROALD AAS	OSK	NM	Notodden	19.1.1958
	2.13,1 z	Svein-Erik Stiansen	OSK	N	Tromsø/Sk	1.4.1962
	2.12,2 s	Per Ivar Moe	OI	Int	Tønsberg	13.1.1963
	2.11,8 s	Ivar Eriksen	Hamar IL	Int	Tønsberg	13.1.1963
2.10,6		KNUT JOHANNESSEN	ASK	Int	Tønsberg	13.1.1963
2.10,3		KNUT JOHANNESSEN	ASK	LK	Oslo/B	27.1.1963
2.09,9		MAGNE THOMASSEN	TSK	EM	Oslo/B	19.1.1964
	2.09,3 s	Ivar Eriksen	ASK	N	Oslo/B	2.1.1965
2.08,6		PER IVAR MOE	OI	N	Oslo/B	2.1.1965
2.08,0		PER IVAR MOE	OI	VM	Oslo/B	14.2.1965

2.07,5		SVEIN-ERIK STIANSEN	OSK	Int	Oslo/VH	29.3.1967
	2.06,7 s	Fred Anton Maier	TT	EM	Oslo/B	26.1.1968
2.06,2		SVEIN-RIK STIANSEN	OSK	EM	Oslo/B	26.1.1968
2.06,1		DAG FORNÆSS	Hamar II	LK	Oslo/B	14.1.1969
2.05,3		DAG FORNÆSS	Hamar IL	Int	Oslo/B	2.1.1970
	2.05,3 a	Magne Thomassen	TSK	Int	Oslo/B	2.1.1970
2.04,7		ROAR GRØNVOLD	TT	Int	Oslo/B	5.1.1971
2.03,9		DAG FORNÆSS	Hamar IL	LK	Oslo/B	31.1.1971
2.03,2		DAG FORNÆSS	Hamar IL	Int	Hamar S	7.2.1971
	2.01,85p	Roar Grønvold	WISO	PEM	Savalen	10.2.1974
	2.02,60s	Jan Egil Storholt	Spk Falken	LK	Elverum	18.1.1976
2.02,24		KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	LK	Elverum	18.1.1976
	2.01,29s	Amund Sjøbrend	Hamar IL	EM	Oslo/B	25.1.1976
2.00,63		KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	EM	Oslo/B	25.1.1976
1.59,9		JAN EGIL STORHOLT	Spk Falken	N	Lillehammer	4.12.1976
1.59,87		KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	EM	Larvik	23.1.1977
1.59,79		JAN EGIL STORHOLT	Spk Falken	NM	Hamar S	7.1.1979
1.59,60		KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	VM	Oslo/B	11.2.1979
1.57,17		JAN EGIL STORHOLT	Spk Falken	EM	Trondheim/L	20.1.1980
1.57,13		AMUND SJØBREND	Hamar IL	N	Oslo/VH	2.1.1981
1.56,51		ROLF FALK-LARSSSEN	TSK	NC	Savalen	8.3.1987
1.56,14		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	ENM	Savalen	28.12.1990
1.54,31		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	LK	Hamar V	20.12.1992
1.52,53		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	VM	Hamar V	14.2.1993
1.51,29		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	OL	Hamar V	16.2.1994

Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -

1.50,74		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Calgary	2.3.1996
1.49,52		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Hamar V	13.12.1997
1.47,87		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	OL	Nagano / M-Wave	12.2.1998
1.46,43		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	EVM	Calgary	28.3.1998
1.46,24		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Calgary	29.1.2000
1.45,68		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Calgary	4.3.2001
1.45,26		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	OL	Salt Lake City	19.2.2002
1.45,12		EVEN WETTEN	Hamar IL	WC	Salt Lake City	18.11.2005
1.44,57		HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Calgary	4.3.2007
1.44,21		HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Salt Lake City	9.11.2007
1.43,93		HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Calgary	16.11.2007
1.42,67		HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Salt Lake City	6.3.2009

3000 M (Innført på NSFs ting 1933)

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	5.54,0 p	Adolf D. Norseng	Hamar IF	N	Hamar/H	12.2.1888
	6.31,2	Einar Halvorsen	Hamar IF	N	Hamar/H	17.3.1889
	4.58,8 h	Oscar Mathisen	KSK	N	Kristiania/GF	19.1.1908
	5.16,8	Jacob Frang	KIF	N	Kristiania/Bi	30.1.1910
	5.10,4 z	Hans Engnestangen	ASK	Int	Drammen/M	2.3.1929

Offisielle rekorder -

5.27,8		HAAKON PEDERSEN	OSK	Int	Kongsberg/S	14.2.1933
4.59,1		MICHAEL STAKSRUD	Hamar IL	N	Hamar	25.2.1933
	4.58,8 s	Charles Mathiesen	DSK	LK	Oslo/F	19.1.1936
	4.57,9 z	Ivar Ballangrud	DSK	LK	Oslo/F	19.1.1936
4.51,8		IVAR BALLANGRUD	DSK	EM	Oslo/F	25.1.1936
	4.50,6 k	Charles Mathiesen	NSF	Int	Bergen/M	10.2.1940
	4.51,7 k	Sverre Haugli	Jevnaker IF	N	Hønefoss	28.1.1953
	4.50,5	Roald Aas	OI	O	Narvik	20.3.1955
4.50,2		ROALD AAS	OI	Int	Bergen/K	18.2.1956
	4.42,8 k	Torstein Seiersten	Brandbu IF	N	Årnes/lp	8.3.1956
4.50,0		ROALD AAS	OI	Int	Geilo	17.3.1956
	4.47,6	Knut Tangen	ASK	O	Nannestad	5.2.1957
	4.47,0 k	Sverre Haugli	OSK	Int	Årnes/l	5.3.1957
	4.47,0 t	Roald Aas	OSK	Int	Trondheim	25.1.1958
	4.46,7 k	Roald Aas	OSK	Int	Tønsberg	19.2.1958
4.41,7		ROALD AAS	OSK	Int	Geilo	22.3.1958
4.37,8		KNUT JOHANNESSEN	ASK	Int	Skien	5.1.1963
	4.37,2 s	Fred Anton Maier	TT	Int	Tønsberg	12.1.1963
4.33,9		KNUT JOHANNESSEN	ASK	Int	Tønsberg	12.1.1963
4.33,0		IVAR ERIKSEN	Hamar IL	Int	Oslo/B	28.2.1963
	4.32,5	Per Ivar Moe	OI	Int	Drammen	6.1.1964
	4.29,6 s	Fred Anton Maier	TT	Int	Oslo/B	11.2.1964
4.28,7		KNUT JOHANNESSEN	ASK	Int	Oslo/B	11.2.1964
	4.27,5 i	Fred Anton Maier	TT	Int	Sarpsborg (411m)	10.2.1965
4.28,1		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Trondheim	24.2.1966
4.27,4		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Oslo/B	21.2.1968
4.22,4		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Notodden	12.3.1968

4.21,8		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Hamar S	31.1.1969
4.21,2		STEN STENSEN	DSK	Int	Hamar S	6.2.1971
4.19,4		STEN STENSEN	DSK	N	Tromsø/V	17.3.1971
	4.17,5 s	Jan Egil Storholt	Spk Falken	LK	Dokka	20.12.1975
4.17,4		AMUND SJØBREND	Hamar IL	LK	Dokka	20.12.1975
4.11,8		AMUND SJØBREND	Hamar IL	Int	Hamar S	13.1.1976
4.10,7		JAN EGIL STORHOLT	Spk Falen	Int	Hamar S	11.1.1977
4.10,49		BJØRN NYLAND	ASK	Int	Trondheim/L	28.11.1982
4.08,9		ROLF FALK-LARSSSEN	TSK	Int	Oslo/VH	14.3.1985
4.05,53		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	NC	Bergen/Slåtthaug	16.11.1991
	4.04,4uk	Atle Vårvik	TSK	UK	Hamar V	9.1.1993
	4.04,7uk	Gisle Spidsberg	Lillehammer SK	TR	Hamar V	18.2.1993
	4.03,2 s	Lasse Sætre	Sand IF	NC	Hamar V	22.1.1994
	4.03,1 s	Per Thomas Hille	ASK	NC	Hamar V	22.1.1994
4.02,7		REMI HEREIDE	Fana IL	NC	Hamar V	22.1.1994
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
3.57,52 +		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	Int	Heerenveen	13.3.1990
3.57,36		STEINAR JOHANSEN	H&BSK	Int	Heerenveen / Thialf	25.2.1998
	3.57,03 zs	Ørjan Tvenge	Brandbu IF	Int	Calgary	15.3.1998
	3.56,90 z	Frode Nordvik	Brandbu IF	Int	Calgary	15.3.1998
3.55,85		Eskil Ervik	Hamar IL	Int	Hamar V	7.11.1998
	3.54,20	Eskil Ervik	Hamar IL	T	Calgary	24.2.2001
	3.46,99 s	Lasse Sætre	Sand IF	Int	Calgary	16.3.2001
3.43,56		PETTER ANDERSEN	ASK	Int	Calgary	16.3.2001
		<i>(Først oppgitt 3.43,66, men senere utstyrskontroll ga 3.43,56)</i>				
	3.41,02 s	Øystein Grødum	Arendal SK	Int	Calgary	5.11.2005
3.37,28		ESKIL ERVIK	Hamar IL	Int	Calgary	5.11.2005

5000 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	11.11,0 p	Axel Paulsen	KSK	N	Kristiania	14.1.1880
	11.02,5 s	Peder Johannesen	Kristiania	N	Kristiania/Fk	7.3.1886
	10.59,0 s	Nestor Johannesen	Kristiania	N	Kristiania/Fk	7.3.1886
	10.45,5 s	Even Godager	OIF	N	Kristiania/Fk	7.3.1886
	10.23,0	Harald Hagen	Kristiania	N	Kristiania/Fk	7.3.1886
	9.57,2 p	Harald Hagen	Kristiania	NM	Kristiania/V	21.2.1887
	10.17,0	Carl Strøm	St.Halvard	K	Kristiania/S	29.1.1888
	10.16,2	Even Godager	Hamar IF	NM	Kristiania/V	26.2.1888
	10.09,0	Julius E. Olsen	NSF	N	Drammen	18.3.1888
	10.01,0	Adolf D. Norseng	Hamar IF	N	Hamar	18.3.1888
	9.58,6	Even Godager	Hamar IF	NM	Kristiania/Fk	3.2.1889
	9.51,0	Henrik Lindahl	Gjøvik IF	N	Kristiania	31.1.1890
	9.43,6 *)	Nils Nilsen	Kristiania	N	Lysaker/T	2.3.1890
		<i>*) Iflg Aftenposten viste kontrollmåling at distansen kun hadde vært 4940 m – ikke bekreftet !!</i>				
	9.34,0 *)	Henrik Lindahl	Gjøvik IF	NM	Kristiania/M	4.1.1891
		<i>*) Iflg Aftenposten og Morgenbladet skal tiden være 9,34,0 – ikke 9,34,6 som tidligere meldt !! – ikke bekreftet !!</i>				
	9.25,2	Einar Halvorsen	Hamar IF	K	Hamar M	25.1.1891
	9.19,0 s	Adolf D. Norseng	Hamar IF	Int	Hamar M	28.2.1892
9.10,2		EINAR HALVORSEN	Hamar IF	Int	Hamar M	28.2.1892
Offisielle rekorder -						
9.07,0		EINAR HALVORSEN	Hamar IF	Int	Hamar M	26.2.1893
	9.00,6 s	Filip N. Petersen	Hamar IF	EM	Hamar A	25.2.1894
8.39,6		EINAR HALVORSEN	Hamar IF	EM	Hamar A	25.2.1894
8.38,6		OSCAR MATHISEN	KSK	N	Hamar S	16.3.1913
	8.33,8	Sverre Aune	TSK	K	Trondhjem	13.1.1915
8.36,3		OSCAR MATHISEN	KSK	Int	Kristiania/F	23.1.1916
8.33,7		KRISTIAN STRØM	Hortens SK	Int	Trondhjem	4.2.1917
8.27,7		HARALD STRØM	Hortens SK	Int	Kristiania/F	20.2.1921
8.26,5		HARALD STRØM	Hortens SK	VM	Kristiania/F	18.2.1922
	8.11,2 fe	Bernt Evensen	OSK	Int	Oslo/F	4.3.1931
8.19,9		MICHAEL STAKSRUD	Hamar IL	Int	Hamar	4.2.1933
8.17,2		IVAR BALLANGRUD	DSK	LK	Oslo/F	18.1.1936
	8.14,8 k	Aage Johansen	OI	N	Bergen/M	11.2.1940
	(8.11,4 d	Charles Mathiesen	NSF	N	Bergen/M	11.2.1940)
8.15,4		SVERRE HAUGLI	Jevnaker IF	N	Gjøvik	25.2.1950
8.13,8		HJALMAR ANDERSEN	Spk Falken	Int	Gjøvik	4.3.1950
8.07,3		HJALMAR ANDERSEN	Spk Falken	N	Trondhjem	13.1.1951
8.06,4		KNUT JOHANNESSEN	ASK	LK	Oslo/B	25.2.1958
8.04,2		KNUT JOHANNESSEN	ASK	N	Oslo/B	1.1.1963
	8.00,9 s	Knut Johannesen	ASK	Int	Skien	6.1.1963
7.57,1		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Skien	6.1.1963
	7.52,3 s	Fred Anton Maier	TT	NM	Hamar S	19.1.1963
7.47,1		KNUT JOHANNESSEN	ASK	NM	Hamar S	19.1.1963

7.37,8	7.42,8 s	Nils Aaness	Harstad SK	LK	Oslo/B	26.1.1963
7.34,1		KNUT JOHANNESSEN	ASK	LK	Oslo/B	26.1.1963
7.28,1		FRED ANTON MAIER	TT	VM	Oslo/B	13.2.1965
7.27,3		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Notodden	4.3.1965
		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Hamar S	22.12.1968
7.19,21	7.23,90p	Bjørn Tvetter	WISO	PEM	Savalen	9.2.1974
7.16,90		STEN STENSEN	DSK	Int	Oslo/VH	2.1.1976
7.15,76		STEN STENSEN	DSK	LK	Elverum	18.1.1976
7.11,62		STEN STENSEN	DSK	EM	Oslo/B	24.1.1976
		KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	NM	Lillehammer	19.2.1977
	7.06,03	Jan Egil Storholt	Spk Falken	TL	Oslo/VH	25.11.1978
7.11,22		AMUND SJØBREND	Hamar IL	VM	Oslo/B	10.2.1979
7.07,60		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	EM	Trondhjem/L	19.1.1980
7.04,58		ROLF FALK-LARSSSEN	TSK	EM	Oslo/B	30.1.1982
7.04,58 t		ROLF FALK-LARSSSEN	TSK	NM	Hamar S	31.1.1987
7.03,48		GEIR KARLSTAD	Lillestrøm Spk	NM	Verdal	28.1.1990
7.02,6		GEIR KARLSTAD	Lillestrøm Spk	NC	Savalen	17.3.1990
6.59,71		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	ENM	Savalen	29.12.1990
6.58,17		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	NC	Larvik	22.12.1991
6.54,07		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	ENM	Savalen	28.12.1991
6.44,20		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	LK	Hamar V	20.12.1992
6.35,53		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	WC	Hamar V	4.12.1993
6.34,96		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	OL	Hamar V	13.2.1994
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
6.34,40		KJELL STORELID	Stord T&IL	WC	Hamar V	14.12.1997
	6.33,93 s	Bright Rykke	Hardanger SK	EVM	Calgary	27.3.1998
6.28,98		REMI HEREIDE	Fana IL	EVM	Calgary	27.3.1998
6.27,76		LASSE SÆTRE	Sand IF	Int	Calgary	17.3.2001
6.25,92		LASSE SÆTRE	Sand IF	OL	Salt Lake City	9.2.2002
6.24,64		LASSE SÆTRE	Sand IF	WC	Hamar V	9.11.2003
6.20,88		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	WC	Hamar V	14.11.2004
6.16,74		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	WC	Berlin Sportforum	20.11.2004
6.12,19		ESKIL ERVIK	Hamar IL	WC	Calgary	13.11.2005
6.10,65		ESKIL ERVIK	Hamar IL	WC	Salt Lake City	19.11.2005
6.09,94		HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Salt Lake City	7.3.2009

10.000 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	22.41,0 p	Harald Hagen	Kristiania	PVM	Kristiania/M	11.12.1886
Offisielle rekorder -						
	20.35,6	Peder Østlund	TSK	K	Trondhjem/K	20.1.1894
	20.20,0 s	Oscar Skramstad	Hamar IF	VM	Hamar/M	23.2.1895
	19.41,2 s	Ivar Dahl	TSK	VM	Hamar/M	23.2.1895
18.50,0		PETER SINNERUD	Hamar IF	VM	Hamar/M	23.2.1895
18.50,0		KARENIUS LARSEN-STAI	Hamar IF	VM	Hamar/M	23.2.1895
18.35,2		SIGURD MATHISEN	KSK	Int	Kristiania/GF	15.2.1902
18.30,7		STENER JOHANNESSEN	KSK	EM	Hamar S	18.2.1911
18.29,2		TRYGVE LUNDGREEN	KSK	VM	Trondhjem	26.2.1911
18.20,2		STENER JOHANNESSEN	KSK	N	Horten/H	27.1.1912
17.46,3		OSCAR MATHISEN	KSK	VM	Kristiania/GF	18.2.1912
17.36,4		OSCAR MATHISEN	KSK	Int	Trondhjem	25.1.1913
17.22,6		OSCAR MATHISEN	KSK	Int	Kristiania/GF	1.2.1913
	16.46,4 fe	Ivar Ballangrud	DSK	FNM	Oslo/F	2.1.1932
17.20,7s		CHARLES MATHIESEN	NSF	uVM	Oslo/B	4.2.1940
17.19,0		ERLING HAGEN	IF Liv	uVM	Oslo/B	4.2.1940
17.01,5		CHARLES MATHIESEN	NSF	Int	Hamar S	3.3.1940
17.00,1		HJALMAR ANDERSEN	Spk Falken	Int	Oslo/B	20.1.1952
16.51,4		HJALMAR ANDERSEN	Spk Falken	NM	Gjøvik	27.1.1952
16.32,6		HJALMAR ANDERSEN	Spk Falken	LK	Hamar S	10.2.1952
	16.31,3 s	Torstein Seiersten	Brandbu IF	NM	Hamar S	20.1.1963
16.08,5		KNUT JOHANNESSEN	ASK	NM	Hamar S	20.1.1963
15.49,7		FRED ANTON MAIER	TT	LK	Oslo/B	27.1.1963
	15.47,8 s	Per Ivar Moe	OI	EM	Oslo/B	19.1.1964
15.42,9		KNUT JOHANNESSEN	ASK	EM	Oslo/B	19.1.1964
15.32,2		FRED ANTON MAIER	TT	LK	Oslo/B	6.2.1966
15.29,5		FRED ANTON MAIER	TT	NM	Horten/L	21.1.1968
	15.25,9 s	Per Willy Guttormsen	ASK	EM	Oslo/B	28.1.1968
15.20,3		FRED ANTON MAIER	TT	EM	Oslo/B	28.1.1968
	15.06,65 s	Amund Sjøbrend	Hamar IL	EM	Oslo/B	25.1.1976
14.50,31		STEN STENSEN	DSK	EM	Oslo/B	25.1.1976
14.43,24		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	EM	Trondheim/L	20.1.1980
14.30,34		ROLF FALK-LARSSSEN	TSK	EM	Oslo/B	31.1.1982
	14.23,11 s	Steinar Johansen	H&BSK	VM	Hamar V	14.2.1993

13.50,75		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	VM	Hamar V	14.2.1993
13.44,61		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	WC	Hamar V	6.12.1993
13.30,55		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	OL	Hamar V	20.2.1994
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
13.19,33		LASSE SÆTRE	Sand IF	EVM	Salt Lake City	11.3.2001
13.16,92		LASSE SÆTRE	Sand IF	OL	Salt Lake City	22.2.2002
13.08,52		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	WC	Heerenveen / Thialf	28.11.2004
13.06,81		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	EM	Heerenveen / Thialf	9.1.2005
13.06,79		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	VM	Moskva / Krylatskoje	6.2.2005
13.05,44		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	WC	Heerenveen / Thialf	19.2.2005
12.59,47		LASSE SÆTRE	Sand IF	WC	Heerenveen / Thialf	4.12.2005
	12.56,85 s	Lasse Sætre	Sand IF	VM	Calgary	19.3.2006
12.56,38		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	VM	Calgary	19.3.2006

SPRINT - FIRKAMP (500m-1000m-500m-1000m) Innført f.o.m. sesongen 1971/72

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	170,000	Ole Hermann Aamodt (41,5 - 1.26,3 / 42,1 - 1.26,5)	OI	Int	Oslo/J	6- 7.1.1968
	165,550	Ivar Eriksen (41,0 - 1.23,5 / 41,0 - 1.23,6)	ASK	Int	Alta/B	15-16.3.1969
	163,100	Magne Thomassen (40,5 - 1.23,0 / 40,2 - 1.21,8)	TSK	SNM	Trondheim	31.1-1.2.1970
	162,050	Ivar Eriksen (41,1 - 1.20,2 / 40,6 - 1.20,5)	ASK	Int	Alta/B	21-22.3.1970
	159,900	Ivar Eriksen (39,5 - 1.20,4 / 39,8 - 1.20,8)	ASK	Int	Hamar S	6- 7.2.1971

Offisielle rekorder -

	166,750 s	Arne Herjuaune (41,1 - 1.24,5 / 41,4 - 1.24,0)	TSK	Int	Kongsberg	18-19.12.1971
	165,300	ARNULF SUNDE (40,5 - 1.24,0 / 40,8 - 1.24,0)	Gjøvik SK	Int	Kongsberg	18-19.12.1971
	164,800	PER BJØRANG (40,82 - 1.24,29 / 39,93 - 1.23,81)	OI	SNM	Hamar S	18-19.12.1971
	163,445	LASSE EFSKIND (40,26 - 1.22,65 / 40,28 - 1.23,16)	OSK	SNM	Kongsberg	6- 7.1.1973
	163,250	PER BJØRANG (40,3 - 1.23,1 / 40,0 - 1.22,8)	OI	Int	Oppdal	27-28.1.1973
	162,735 s	Per Bjørang (39,74 - 1.23,25 / 39,72 - 1.23,30)	OI	SVM	Oslo/VH	3- 4.2.1973
	162,020	LASSE EFSKIND (39,80 - 1.23,33 / 39,75 - 1.21,61)	OSK	SVM	Oslo/VH	3- 4.2.1973
	160,275	PER BJØRANG (39,02 - 1.21,90 / 39,65 - 1.21,31)	OI	LK	Oslo/VH	16-17.1.1974
	158,520 s	Kai Arne Engelstad (38,93 - 1.19,29 / 40,24 - 1.19,04)	ASK	Int	Savalen	21-22.2.1976
	157,835	PER BJØRANG (38,65 - 1.20,06 / 39,29 - 1.19,73)	OI	Int	Savalen	21-22.2.1976
	157,130 s	Frode Rønning (38,93 - 1.19,52 / 38,60 - 1.19,68)	Leinstr.IL	Int	Savalen	19-20.2.1977
	156,145	KAI ARNE ENGELSTAD (38,76 - 1.17,90 / 39,22 - 1.18,43)	ASK	Int	Savalen	19-20.2.1977
	154,755	JAN EGIL STORHOLT (39,02 - 1.17,14 / 38,78 - 1.16,77)	Spk Falken	Int	Oslo/B	2- 3.1.1978
	154,500	FRODE RØNNING (38,1 - 1.18,1 / 38,1 - 1.18,5)	OI	N	Gjøvik	16-17.1.1982
	153,450	KAI ARNE ENGELSTAD (38,2 - 1.16,1 / 38,6 - 1.17,2)	ASK	N	Gjøvik	29-30.1.1983
	153,345	KAI ARNE ENGELSTAD (38,69 - 1.16,82 / 38,14 - 1.16,21)	ASK	SVM	Trondheim/L	3- 4.3.1984

Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes

	153,160	GRUNDE NJØS (38,27 - 1.16,82 / 37,96 - 1.17,04)	Leinstrand IL	Int	Hamar V	28.-29.12.1992
	147,520 +	GRUNDE NJØS (36,57 - 1.14,57 / 36,82 - 1.13,69)	Leinstrand IL	WC	Calgary	29.-30.1.1994
	146,915	GRUNDE NJØS (36,45 - 1.13,89 / 36,44 - 1.14,16)	Leinstrand IL	SVM	Calgary	11.-12.2.1995
	146,560	ROGER STRØM (36,18 - 1.13,41 / 36,50 / 1.14,35)	IF Fram	WC	Calgary	1.-2.-3.3.1996
	146,125	GRUNDE NJØS (36,37 - 1.13,32 / 36,50 - 1.13,19)	Leinstrand IL	WC	Calgary	3.-4.1.1997
	145,550 s	Roger Strøm (36,65 - 1.13,56 / 36,08 - 1.12,08)	IF Fram	SVM	Calgary	20.-21.2.1999

144,445 s	Ådne Sønndrål (36,48 - 1.11,62 / 36,43 - 1.11,45)	Hol IL	SVM	Calgary	20.-21.2.1999
142,150	GRUNDE NJØS (35,62 - 1.10,84 / 35,79 - 1.10,64)	Leinstrand IL	SVM	Calgary	20.-21.2.1999
141,630 fr	Grunde Njøs 1.10.83 / 35.36 - 1.10.59 / 35.56	Leinstrand IL	WC	Calgary	2.-4.3.2001
140,320	ÅDNE SØNDRÅL (35,74 - 1.08,81 / 36,10 - 1.08,15 NR)	Hol IL	WC	Salt Lake City	1.-2.12.2001
140,155	PETTER ANDERSEN (35,52 - 1.08,55 / 35,86 - 1.09,00)	Aktiv SK	SVM	Salt Lake City	22.-23.1.2005

MINI - FIRKAMP (500m-1500m-1000m-3000m) Ikke godkjent rekordøvelse

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	188,400	Hans Engnestangen (1.31,5 - 2.24,0 / 43,4 - 5.07,5)	Hamar IL	N	Hamar S	20-21.2.1943
	178,350	Dag Nordskog (42,3 - 4.44,9 / 2.14,9 - 1.27,2)	ASK	Int	Hamar S	23-24.2.1971
	176,717	Jon Medbøe (42,2 - 2.12,1 / 1.26,9 - 4.39,8)	OSK	N	Oslo/VH	12-13.2.1973
	176,267	Kai Arne Engelstad (41,4 - 2.12,8 / 1.24,7 - 4.49,5)	ASK	N	Oppdal	9-10.3.1974
	173,033	Kai Arne Engelstad (41,3 - 2.10,5 / 1.23,1 - 4.40,1)	ASK	N	Gol	28-29.12.1974
	168,610	Frode Rønning (39,37 - 2.07,59 / 1.21,21 - 4.36,63)	Leinstrand IL	N	Verdal	29-30.1.1977
	162,499	Bjørn Nyland (39,7 - 2.01,0 / 1.18,5 - 4.19,3)	Spk Ceres	N	Oslo/VH	13-14.12.1980
	159,616	Johann Olav Koss (39,8 - 1.58,7 / 1.17,9 - 4.07,8)	SK-94	N	Oslo VH	12.-13.12.1992
	159,142	Thor-Andre Pedersen (38,36 - 1.58,7 / 1.16,6 - 4.17,5)	ASK	KM	Hamar V	10.-11.2.1993
Rekordjustering 1994 - Norske "rekorder" kan også settes på utenlandske baner -						
	157,523	Steinar Johansen (39,49-1.55,98 / 1.16,87-4.05,63)	H&BSK	Int	Collalbo	22-23.2.1997
	153,178 fr	Frode Nordvik (38,52 - 3.58,53 / 1.14,68 / 1.52,69)	Brandbu IF	Int	Calgary	20-22.3.1998
	157,386 fr	Odd Øistein Langegård (1.16,35 - 4.03,43 / 39,83 - 1.56,43)	Geithus IL	N	Calgary	25.-26.3.1999
	157,295	Mikael Flygind Larsen (39,04 - 1.57,03 / 1.16,51 - 4.05,94)	H&BSK	NC	Hamar	16-17.12.2000
	152,148	Fredrik van der Horst (38,17 - 1.52,62 / 1.13,60 / 3.57,83)	Tønsberg Turn	Int	Calgary	11.-13.8.2006
	151,884	Sverre Lunde Pedersen (37,78 - 1.52,85 / 1.14,09 - 3.56,66)	Fana IL	JWC	Collalbo	17.-18.1.2009
	150,601	Sverre Lunde Pedersen (37.49 - 3:54.32 / 1:13.47 - 1:51.97)	Fana IL	Int	Heerenveen	13.-14.3.2009
	150,436	Sverre Lunde Pedersen (38,01 - 1.51,14 / 1.13,46 - 3.51,90)	Fana IL	JWC	Groningen	21.-22.11.2009

LITEN FIRKAMP (500m-3000m-1500m-5000m) Innført f.o.m. sesongen 1981/82

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	194,463	Michael Staksrud (44,0 - 4.59,1 / 2.23,5 - 8.47,8)	Hamar IL	N	Hamar S	11-12.2.1933
	194,403	Ivar Ballangrud (45,1 - 4.59,4 / 2.23,5 - 8.35,7)	DSK	N	Trondheim	2- 3.2.1935
	193,433	Michael Staksrud (44,3 - 4.59,3 / 2.19,5 - 8.47,5)	Hamar IL	Int	Oslo/Tr	23-24.2.1935
	193,080	Michael Staksrud (44,3 - 8.29,8 / 2.23,3 - 5.00,2)	Hamar IL	N	Hamar S	27-28.2.1935
	191,153 s	Charles Mathiesen (44,4 - 8.20,2 / 2.20,8 - 4.58,8)	DSK	LK	Oslo/F	18-19.1.1936
	189,537 z	Ivar Ballangrud (43,4 - 8.17,2 / 2.20,3 - 4.57,9)	DSK	LK	Oslo/F	18-19.1.1936
	189,280 k	Aage Johansen (2.20,2 - 4.56,8 / 43,6 - 8.14,8)	OI	N	Bergen/M	10-11.2.1940
	(187,740 d	Charles Mathiesen (2.17,9 - 4.50,6 / 44,2 - 8.11,4d)	NSF	N	Bergen/M	10-11.2.1940)
	188,430 k	Ivar Ballangrud (2.18,1 - 4.52,0 / 43,8 - 8.19,3)	TSK	N	Bergen/M	10-11.2.1940
	187,926	Roald Aas (44,5 - 4.47,0 / 2.15,1 - 8.25,6)	OSK	LK	Trondheim	25-26.1.1958
	186,657	Roald Aas (43,2 - 4.41,7 / 2.15,8 - 8.32,4)	OSK	Int	Geilo	22-23.3.1958
	185,783	Roald Aas (43,7 - 4.45,2 / 2.15,0 - 8.15,5)	OSK	LK	Oslo/B	24-25.1.1959
	184,157	Knut Johannesen (45,0 - 4.37,8 / 2.14,3 - 8.00,9)	ASK	Int	Skien	5- 6.1.1963

183,933 s	Fred Anton Maier (45,2 - 4.37,2 / 2.14,2 - 7.58,0)	TT	Int	Tønsberg	12-13.1.1963
181,903	Knut Johannesen (44,0 - 4.33,9 / 2.10,6 - 8.07,2)	ASK	Int	Tønsberg	12-13.1.1963
181,084	Ivar Eriksen (43,4 - 4.36,7 / 2.10,4 - 8.01,0)	ASK	N	Gjøvik	2- 3.3.1963
177,193	Knut Johannesen (43,0 - 4.28,7 / 2.10,2 - 7.40,1)	ASK	Int	Oslo/B	11-12.2.1963
176,727	Svein-Erik Stiansen (42,1 - 4.31,3 / 2.08,4 - 7.46,1)	OSK	Int	Trondheim	24-25.2.1966
175,827	Svein-Erik Stiansen (41,5 - 4.29,1 / 2.08,6 - 7.46,1)	OSK	Int	Narvik	3- 4.3.1966
173,967	Bjørn Tveter (40,8 - 4.28,6 / 2.08,4 - 7.36,0)	TT	Int	Alta/B	23-24.3.1968
173,274	Bjørn Tveter (41,0 - 4.23,8 / 2.05,9 - 7.43,4)	TT	Int	Gol	27-28.2.1970
172,790	Magne Thomassen (40,3 - 4.27,4 / 2.07,3 - 7.34,9)	TSK	Int	Alta/B	21-22.3.1970
170,994	Dag Fornæss (39,9 - 4.25,0 / 2.03,2 - 7.38,6)	Hamar IL	Int	Hamar	6- 7.2.1971
170,637	Dag Fornæss (40,5 - 4.20,2 / 2.04,8 - 7.31,7)	Hamar IL	Int	Tromsø/V	17-18.3.1971
167,650	Jan Egil Storholt (39,97 - 4.16,02 / 2.02,60 - 7.20,10)	Spk Falken	LK	Elverum	17-18.1.1976
167,050	Jan Egil Storholt (39,4 - 4.15,0 / 2.01,2 - 7.27,5)	Spk Falken	LK	Hamar S	17-18.12.1977
165,066	Jan Egil Storholt (39,2 - 4.11,7 / 2.00,2 - 7.18,5)	Spk Falken	Int	Gjøvik	18-19.2.1978

Offisielle rekorder

165,960	TOM ERIK OXHOLM (40,4 - 4.17,4 / 1.58,2 - 7.12,6)	OSK	N	Tønsberg	9-10.1.1982
164,850	TOM ERIK OXHOLM (39,2 - 4.10,8 / 2.00,3 - 7.17,5)	OSK	N	Gjøvik	29-30.1.1983
163,621 z	Johann Olav Koss (39,22 - 6.54,07 / 2.04,99 - 4.07,99)	SK-94	NM	Savalen	28-29.12.1991
162,426	JOHANN OLAV KOSS (40,02 - 4.06,5 / 1.58,66 - 6.57,7)	SK-94	NC	Bergen/Slåtthaug	13.-14.11.1993
161,276	ROLF FALK-LARSEN (38,9 - 4.08,4 / 1.55,7 - 7.04,1)	TSK	Int	Hamar V	18.-19.12.1993
160,369	PETTER ANDERSEN (38,4 - 4.04,0 / 1.56,5 - 7.04,7)	ASK	NC	Hamar V	22.-23.1.1994

Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -

158,806 s	Kjell Storelid (39,94 - 3.58,27 / 1.57,07 - 6.41,32)	Stord T&IL	Int	Hamar V	7.-8.11.1998
157,634	ESKIL ERVIK (38,77 - 3.55,85 / 1.54,38 - 6.54,30)	Hamar IL	Int	Hamar V	7.-8.11.1998
157,035	STIAN BJØRGE (38,52 - 3.58,39 / 1.54,01 - 6.47,81)	Herkules SK	Int	Hamar V	12.-13.2.2000
151,477 s	Lasse Sætre (38,15 / 3.46,99 / 1.50,16 - 6.27,76)	Sand IF	Int	Calgary	15-17.3.2001
148,457	PETTER ANDERSEN (36,09 / 3.43,56 / 1.46,88 - 6.34,81)	ASK	Int	Calgary	15-17.3.2001

(Først oppgitt 148,473 / 3.43,66, men senere utstyrskontroll ga 148,457 / 3.43,56)

STOR FIRKAMP (500m-5000m-1500m-10000m) Innført på tinget 1949

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	228,993	Peder Østlund (50,0 - 20.35,6 - 2.46,0 - 10.18,8f)	TSK	K	Trondhjem/K	20-21.1.1894
	220,217	Ole Østlund (50,4 - 2.39,8 / 19.42,6 - 9.34,2)	TSK	VM	Hamar/M	23-24.2.1895
	215,753	Karenius Larsen-Stai (50,6 - 2.40,0 / 18.50,0 - 9.13,2)	Hamar IF	VM	Hamar/M	23-24.2.1895
	214,840	Peter Sinnerud (2.40,2 - 18.50,0 / 48,6 - 9.23,4)	Hamar IF	VM	Hamar/M	23-24.2.1894
	212,750	Johan Schwartz (9.08,2 - 47,4 / 19.30,6 - 2.36,0)	KSK	EM	Kri.a/GF	31.1-1.2.1903
	212,200p	Peter Sinnerud (46,2 - 9.26,4 / 2.34,8 - 19.15,2)	Hamar SK	VM	Kri.a/GF	6- 7.2.1904
	204,713	Oscar Mathisen (45,6 - 8.53,8 / 2.27,4 - 18.52,0)	KSK	VM	Kri.a/GF	27-28.2.1909
	201,403	Oscar Mathisen (44,9 - 18.35,8 / 2.24,4 - 8.45,8)	KSK	N	Kri.a/GF	13-14.1.1912
	196,968	Oscar Mathisen (44,2 - 8.45,2 / 2.20,8 - 17.46,3)	KSK	VM	Kri.a/GF	17-18.2.1912
	196,477	Oscar Mathisen (44,8 - 17.36,4 / 2.20,6 - 8.39,9)	KSK	Int	Trondhjem	25-26.1.1913

196,057	Oscar Mathisen (44,2 - 17.22,6 / 2.22,1 - 8.43,6)	KSK	Int	Kri.a./GF	1- 2.2.1913
195,443	Michael Staksrud (44,2 - 8.30,0 / 2.21,4 - 17.42,2E	OSK	EM	Hamar	13-14.2.1937
194,772	Michael Staksrud (44,3 - 8.31,3 / 2.19,7 - 17.34,5)	OSK	VM	Oslo/F	13-14.2.1937

Offisielle rekorder -

193,940	HJALMAR ANDERSEN (45,2 - 8.22,1 / 2.21,6 - 17.06,6)	Spk Falken	NM	Trondheim	28-29.1.1950
192,708	HJALMAR ANDERSEN (44,3 - 8.17,9 / 2.20,5 - 17.15,7)	Spk Falken	Int	Oslo/B	11-12.2.1950
190,707	HJALMAR ANDERSEN (43,7 - 8.07,3 / 2.19,1 - 17.18,2)	Spk Falken	N	Trondheim	13-14.1.1951
190,643	KNUT JOHANNESSEN (44,8 - 8.21,7 / 2.15,1 - 16.52,8)	ASK	N	Oslo/B	1- 2.1.1956
190,062 s	Knut Johannesen (44,6 - 8.12,1 / 2.17,3 - 16.49,7)	ASK	VM	Oslo/B	11-12.2.1956
188,688	TORSTEIN SEIERSTEN (44,4 - 8.10,9 / 2.15,1 - 16.43,3)	Brandbu IF	VM	Oslo/B	11-12.2.1956
186,242 s	Per Ivar Moe (42,9 - 8.02,3 / 2.14,3 - 16.46,9)	OI	NM	Hamar S	19-20.1.1963
185,088 s	Nils Aaness (42,5 - 8.02,1 / 2.11,5 - 16.50,9)	Harstad SK	NM	Hamar S	19-20.1.1963
183,035	KNUT JOHANNESSEN (43,3 - 7.47,1 / 2.13,8 - 16.08,5)	ASK	NM	Hamar S	19-20.1.1963
181,625 s	Fred Anton Maier (44,3 - 7.38,4 / 2.12,0 - 15.49,7)	TT	LK	Oslo/B	26-27.1.1963
180,560	NILS AANESS (41,6 - 7.42,8 / 2.10,8 - 16.21,6)	Harstad SK	LK	Oslo/B	26-27.1.1963
178,727	PER IVAR MOE (42,0 - 7.40,5 / 2.08,0 - 16.00,2)	OI	VM	Oslo/B	13-14.2.1965
178,253	FRED ANTON MAIER (43,6 - 7.33,1 / 2.08,2 - 15.32,2)	TT	LK	Oslo/B	5- 6.2.1966
177,318	FRED ANTON MAIER (42,9 - 7.41,7 / 2.06,7 - 15.20,3)	TT	EM	Oslo/B	27-28.1.1968
174,297	DAG FORNÆSS (40,27 - 7.31,3 / 2.05,3 - 15.42,6)	Hamar IL	Int	Oslo/B	1- 2.1.1970
173,893	MAGNE THOMASSEN (40,15 - 7.33,5 / 2.06,1 - 15.27,2)	TSK	VM	Oslo/B	14-15.2.1970
172,227 p	Bjørn Tveter (40,35 - 7.23,90 / 2.02,17 - 15.32,27)	WISO	PEM	Savalen	9-10.2.1974
170,333 s	Amund Sjøbrend (40,59 - 7.19,80 / 2.01,29 - 15.06,65)	Hamar IL	EM	Oslo/B	24-25.1.1976
169,770	KAY ARNE STENSHJEMMET (39,81 - 7.20,78 / 2.00,63 - 15.13,44)	Spk Ceres	EM	Oslo/B	24-25.1.1976
169,653 s	Sten Stensen (40,18 - 7.12,81 / 2.02,76 - 15.05,43)	DSK	NM	Lillehammer	19-20.2.1977
168,677	KAY ARNE STENSHJEMMET (39,19 - 7.11,62 / 2.00,60 - 15.22,49)	Spk Ceres	NM	Lillehammer	19-20.2.1977
167,885	STEN STENSEN (39,4 - 7.13,99 / 2.01,55 - 14.51,40)	DSK	Int	Oslo/B	2- 3.1.1978
167,805	JAN EGIL STORHOLT (39,03 - 7.13,18 / 2.00,68 - 15.04,82)	Spk Falken	VM	Oslo/B	10-11.2.1979
166,124	KAY ARNE STENSHJEMMET (38,76 - 7.13,33 / 1.57,50 - 14.57,30)	Spk Ceres	EM	Trondhjem/L	19-20.1.1980
164,661	ROLF FALK-LARSSSEN (39,08 - 7.04,58 / 1.58,82 - 14.30,34)	TSK	EM	Oslo/B	30-31.1.1982
162,495 s	Steinar Johansen (38,86 - 6.58,77 / 1.55,81 - 14.23,11)	H&BSK	VM	Hamar V	13.-14.2.1993
157,961	JOHANN OLAV KOSS (38,17 - 6.47,44 / 1.52,53 - 13.50,75)	SK-94	VM	Hamar V	13.-14.2.1993
157,257	JOHANN OLAV KOSS (37,98 - 6.41,75 / 1.52,60 / 13.51,39)	SK-94	EM	Hamar V	7.- 9.1.1994
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -					
156,147 s	Kjell Storelid (38,86 - 6.30,05 / 1.52,19 - 13.37,73)	Stord T&IL	VM	Hamar V	6.- 7.2.1999
154,176	Eskil Ervik (37,54 - 6.29,22 / 1.49,59 - 13.43,68)	Hamar IL	VM	Hamar V	6.-7.2.1999
153,858	ESKIL ERVIK 37,30 - 6.30,53 / 1.49,53 - 13.39,91	Hamar IL	EM	Hamar V	15.-16.1.2000
151,834	ESKIL ERVIK (37,41 - 6.23,40 / 1.48,25 / 13.20,02)	Hamar IL	EM	Heerenveen / Thialf	7.- 9.1.2005
150,369 s	Håvard Bøkkø (36,42 - 6.20,42 / 1.46,31 - 13.29,42)	Hol IL	VM	Calgary Olymp.Oval	18.-19.3.2006

148,552		ESKIL ERVIK (37,03 - 6:12.09 / 1:45.73 - 13:01.41)	Hamar IL	VM	Calgary Olymp.Oval	18.-19.3.2006
148,077		HÅVARD BØKKO (35,99 - 6.15,94 / 1.44,83 - 13.11,01)	Hol IL	VM	Hamar Olympiahall	7.- 8.2.2009

LAGTEMPO - 8 runder (Innført som off. rekordøvelse etter NSFs ting 2005)

4.34,12	NOR	Kjetil J. Amundrud - Øyvind Gravem - Sigurd Pettersen	JVM	Roseville	8.3.1998
4.28,3	NOR	O. Borgersen - O.Ø Langegård - V. W Lutnæs - T. O. Løvås	NJG	Helsinki O	31.1.1999
4.26,97	NOR	Odd Borgersen - Reidar Borgersen - Mikael Flygind Larsen	JVM	Geithus Fk	14.2.1999
4.25,92	NOR	Marius Veidahl Berg - Mikael Flygind Larsen - Even Wetten	JVM	Seinäjoki	20.2.2000
4.22,54	NOR	Marius Veidahl Berg - Mikael Flygind Larsen - Olav Slinning	LK-MJ	Alkmaar	10.12.2000
4.18,41	NOR	Marius Veidahl Berg - Mikael Flygind Larsen - Olav Slinning	JVM	Groningen K	23.2.2001
4.09,87	NOR	Henrik Christiansen - Mikael Flygind Larsen - Olav Slinning	JVM	Collalbo	3.3.2002
4.00,02	NOR	Henrik Christiansen - Preben Kristensen - Rune Stordal	WC	Hamar V	8.11.2003
3.58,05	NOR	Petter Andersen - Øystein Grødum - Preben Kristensen	WC	Erfurt	15.11.2003
3.55,98 s	NOR 2	Mikael Flygind Larsen - Olav Slinning - Rune Stordal	WC	Hamar V	13.11.2004
3.55,45	NOR 1	Petter Andersen - Henrik Christiansen - Even Wetten	WC	Hamar V	13.11.2004

Offisielle rekorder -

3.51,04+	NOR	Petter Andersen - Håvard Bøkkø - Eskil Ervik	WC	Berlin	21.11.2004
3.43,37	NOR	Petter Andersen - Eskil Ervik - Øystein Grødum	WC	Calgary	12.11.2005
3.42,88	NOR	Håvard Bøkkø - Henrik Christiansen - Sverre Haugli	WC	Calgary	18.11.2007
3.41,59	NOR	<i>Håvard Bøkkø - Fredrik van der Horst - Sverre Lunde Pedersen</i>	WC	Calgary	6.12.2009
3.39,55	NOR	<i>Håvard Bøkkø - Henrik Christiansen - Mikael Flygind Larsen</i>	WC	Salt Lake C	13.12.2009

KVINNER

Innført på NSFs ting 1933 - beste resultat etter 1932-sesongen godkjent som første offisielle rekord.!

100 M (Innført som off. rekordøvelse etter NSFs ting 2005)

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
		Offisielle rekorder -				
11,15 +		Linda Olsen	Geithus IL	NC	Hamar V	3.11.2002

500 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
		Offisielle rekorder -				
	85,0	Marie Nielsen	Kristiania Sf	N	Kristiania/V	20.1.1889
	92,5	Judith Mosberg	Tvedestrand	?	Tvedestrand	22.1.1905
	85,0	Konstanse Pedersen	Tverdalsøens IF	?	Tverdalsøen	29.1.1911
	62,8	Gudrun Grøtterød	IF Fram	?	Larvik	18.2.1923
	60,7	Synnøve Lie	OSK	NM	Oslo/F	21.2.1932
	58,0	Synnøve Lie	OSK	N	Oslo/B	24.2.1932
	56,1	Synnøve Lie	OSK	Int	Oslo/F	7.3.1932
56,0		SYNNØVE LIE	OSK	N	Brandbu	20.3.1932
		Offisielle rekorder -				
53,9		SYNNØVE LIE	OSK	Int	Oslo/F	6.2.1933
	53,7	Undis Blikken	Åsnes IL		Våler	5.3.1933
	52,0	Synnøve Lie	OSK	N	Oslo/F	6.1.1934
	51,7	Undis Blikken	OSK	NM	Horten	28.1.1934
50,3		SYNNØVE LIE	OSK	Int	Oslo/F	12.2.1934
49,3		LAILA SCHOU NILSEN	OSK	Int	Oslo/F	27.2.1935
	48,6	Laila Schou Nilsen	OSK	N	Oslo/F	9.1.1937
47,9		LAILA SCHOU NILSEN	OSK	NM	Oslo/F	23.1.1937
	47,4 i	Gerd Inger de Groot	ASK	N	Oslo/B	1.1.1965
	47,5 i	Gerd Inger de Groot	ASK	Int	Drammen	5.1.1965
	46,9 i	Gerd Inger de Groot	ASK	Int	Oslo/B	16.1.1965
47,2		GERD INGER DE GROOT	ASK	Int	Strømmen	2.2.1965
	47,0	Gerd Inger de Groot	ASK	KLM	Oslo/J	10.2.1965
	47,2 t	Gerd Inger de Groot	ASK	Int	Tolga	14.3.1965
47,1		GERD INGER DE GROOT	ASK	Int	Oslo/J	14.1.1967
	46,8 i	Kirsti Biermann	OI	N	Oslo/VH	1.3.1967
46,5		KIRSTI BIERMANN	OI	N	Oslo/VH	14.3.1967
	46,2 i	Kirsti Biermann	OI	N	Notodden	2.1.1968
46,4		KIRSTI BIERMANN	OI	Int	Hønefoss	24.1.1968
46,3		SIGRID SUNDBY	ASK	Int	Oslo/J	31.1.1968
45,7		KIRSTI BIERMANN	OI	LK	Tønsberg	21.2.1968
	45,7 t	Kirsti Biermann	OI	Int	Fagernes	1.3.1969
45,2		KIRSTI BIERMANN	OI	Int	Oslo/VH	12.3.1969
45,1		SIGRID SUNDBY	ASK	LK	Oslo/VH	23.1.1971
45,0		SIGRID SUNDBY	ASK	Int	Tynset/B	6.3.1971
	45,0 t	Sigrid Sundby	ASK	NM	Brandbu/R	8.1.1972
44,5		SIGRID SUNDBY DYBEDAHL	ASK	Int	Gjøvik	27.12.1975
43,86		LISBETH KORSMO	OI	SNM	Tynset/N	5.3.1977
43,16		LISBETH KORSMO	OI	Int	Savalen	9.3.1978

43,16	BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Tynset/N	6.3.1982
42,88	EDEL THERESE HØISETH	IF Herkules	SVM	Trondheim/L	4.3.1984
42,8	EDEL THERESE HØISETH	IF Herkules	NC	Gol	24.11.1985
42,6	EDEL THERESE HØISETH	IF Herkules	NC	Larvik	14.12.1985
42,04	EDEL THERESE HØISETH	IF Herkules	EM	Geithus	11.1.1986
41,84	EDEL THERESE HØISETH	IF Herkules	NM	Trondheim/L	18.1.1986

Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes

41,49	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	Int	Hamar V	28.12.1992
40,76	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Hamar V	4.12.1993
40,20	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	OL	Hamar V	19.2.1994

Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -

40,10	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	SVM	Heerenveen / Thialf	18.2.1996
39,68	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	1.3.1996
39,61	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	2.3.1996
39,54	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	23.11.1997
39,27	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	EVM	Calgary	27.3.1998
39,19	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	EVM	Heerenveen / Thialf	12.3.1999
38,57	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Innsbruck	12.12.1999
38,40	EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	29.1.2000

2x500 M (Innført på NSF's ting 2003 - kun resultat fra spesifikke 2x500m-konkurranser godkjennes)

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	95,86 s	Cathrine Bakken (47,80 + 48,06)	Hamar IL	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	93,23 s	Ellen Kathrine Lie (46,26 + 45,97)	Nesodden IF	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	89,02 s	Ester Stølen (44,34 + 44,68)	Gol IL	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	85,16	Edel Therese Høiseth (42,43 + 42,73)	Geithus IL	ENM	Oslo VH	16.12.1994
	83,90	Edel Therese Høiseth (42,06 + 41,84)	Geithus IL	ENM	Larvik F	28.12.1995
	80,37	Edel Therese Høiseth (40,10 + 40,27)	Geithus IL	EVM	Hamar V	15.3.1996
	80,01	Edel Therese Høiseth (40,02 + 39,99)	Geithus IL	OL	Nagano	13.-14.2.1998
	79,59	Edel Therese Høiseth (39,27 + 40,32)	Geithus IL	EVM	Calgary	27.3.1998
	78,80	Edel Therese Høiseth (39,19 + 39,61)	Geithus IL	EVM	Heerenveen	12.3.1999
	78,78 s	Linda Olsen (39,46 + 39,32)	Geithus IL	EVM	Salt Lake City	9.3.2001

Offisielle rekorder

78,47 +	EDEL THERESE HØISETH (39,10 + 39,37)	Geithus IL	EVM	Salt Lake City	9.3.2001
---------	---	------------	-----	----------------	----------

1000 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	3.04,0	Sigrid Nitter	Kristiania Sf.	N	Kristiania/Schw.	4.3.1888
	2.08,3	Synnøve Lie	OI	NM	Oslo/F	21.2.1932
	2.08,1	Synnøve Lie	OI	N	Oslo/B	24.2.1932
	1.56,5	Synnøve Lie	OI	Int	Oslo/F	6.3.1932
1.51,2		SYNNØVE LIE	OI	N	Brandbu	20.3.1932

Offisielle rekorder -

1.51,0	UNDIS BLIKKEN	Åsnes IL	Int	Oslo/F	6.2.1933	
1.45,9	UNDIS BLIKKEN	OSK	NM	Horten	27.1.1934	
1.44,6	UNDIS BLIKKEN	OSK	Int	Hamar S	9.3.1935	
1.44,4	LAILA SCHOU NILSEN	OSK	NM	Oslo/F	24.1.1937	
1.40,3	LAILA SCHOU NILSEN	OSK	VM	Oslo/F	10.2.1938	
1.39,7	RANDI THORVALDSEN	IF Liv	NM	Trondheim	3.2.1952	
	1.38,5 i	Kari Kåring	Lilleh.SK	N	Oslo/B	2.1.1965
	1.39,7 i	Gerd Inger de Groot	ASK	KLM	Oslo/J	11.2.1965
	1.36,5 i	Sigrid Sundby	ASK	N	Vågåmo	6.3.1965
1.38,8	SIGRID SUNDBY	ASK	N	Oslo/B	1.1.1966	
1.36,4	SIGRID SUNDBY	ASK	VM	Trondheim	13.2.1966	
1.35,9	SIGRID SUNDBY	ASK	Int	Hønefoss	24.1.1968	
1.35,6	SIGRID SUNDBY	ASK	LK	Tønsberg	22.2.1968	
1.34,7	SIGRID SUNDBY	ASK	N	Oslo/VH	13.3.1968	
1.34,2	KIRSTI BIERMANN	OI	Int	Fagernes	2.3.1969	
	1.33,3	Lisbeth Berg	OI	TR	Oslo/J	29.11.1969
1.33,3	SIGRID SUNDBY	ASK	NM	Hønefoss	8.2.1970	
1.32,9	LISBETH BERG	OI	NM	Brandbu/R	9.1.1972	
1.30,8	SIGRID SUNDBY DYBEDAHL	ASK	Int	Gjøvik	28.12.1975	

1.29,28		LISBETH KORSMO	OI	SNM	Tynset/N	5.3.1977
	1.28,6	Björg Eva Jensen	IF Fram	K	Larvik	7.3.1978
1.29,11		LISBETH KORSMO	OI	Int	Savalen	10.3.1978
1.29,0		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	LK	Larvik	17.12.1978
1.24,30		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	JSNM	Larvik	10.3.1979
Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes						
1.24,01		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	Int	Hamar V	28.12.1992
(manuell tid i el-tid-stevne : 1.23,81m+0,20 = 1.24,01e)						
1.21,56		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Hamar V	5.12.1993
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
1.21,49 +		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	30.1.1994
1.21,22		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	12.2.1995
1.21,13		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	SVM	Heerenveen / T	17.2.1996
1.20,71		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	SVM	Heerenveen / T	18.2.1996
1.19,74		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	2.3.1996
1.19,39		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	23.11.1997
1.19,23		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	OL	Nagano / M-Wave	18.2.1998
1.19,17		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	EVM	Calgary	28.3.1998
	1.18,97	Anette Tønberg	AFSK	TL	Calgary	14.2.1999
	1.18,50 s	Anette Tønberg	AFSK	SVM	Calgary	20.2.1999
1.18,43		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	SVM	Calgary	21.2.1999
1.17,94		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Butte	23.1.2000
1.15,37		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	WC	Calgary	30.1.2000

1500 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
3.08,1		SYNNØVE LIE	OSK	Int	Oslo/F	6.3.1932
2.58,7		SYNNØVE LIE	OSK	Int	Oslo/F	5.2.1933
	2.48,8	Undis Blikken	OSK	NM	Horten	28.1.1934
2.40,0		UNDIS BLIKKEN	OSK	Int	Oslo/F	12.2.1934
2.38,1		LAILA SCHOU NILSEN	OSK	NM	Oslo/F	23.1.1937
2.37,5		RANDI THORVALDSEN	IF Liv	NM	Gjøvik	25.2.1950
2.32,4		RANDI THORVALDSEN	IF Liv	NM	Trondheim	2.2.1952
2.31,1		SIGRID SUNDBY	ASK	Int	Oslo/J	14.1.1967
	2.30,1 i	Kirsti Biermann	OI	N	Oslo/VH	1.3.1967
2.29,6		SIGRID SUNDBY	ASK	N	Oslo/B	11.1.1968
2.28,5		SIGRID SUNDBY	ASK	Int	Oslo/J	31.1.1968
	2.28,5 t	Sigrid Sundby	ASK	LK	Tønberg	21.2.1968
2.26,2		SIGRID SUNDBY	ASK	Int	Fagernes	11.1.1969
	2.26,0 i	Sigrid Sundby	ASK	N	Hamar S	14.1.1969
	2.26,2 t	Sigrid Sundby	ASK	NM	Hønefoss	7.2.1970
2.25,7		SIGRID SUNDBY	ASK	LK	Oslo/VH	23.1.1971
2.23,4		LISBETH BERG	OI	Int	Tynset	6.3.1970
2.21,0		LISBETH KORSMO (BERG)	OI	N	Oslo/J	20.12.1975
2.19,6		LISBETH KORSMO	OI	N	Oslo/VH	24.2.1976
2.19,0		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik	13.3.1977
	2.19,0	Björg Eva Jensen	IF Fram	K	Larvik	26.1.1978
2.15,92		LISBETH KORSMO	OI	Int	Savalen	9.3.1978
	2.14,03uk	Björg Eva Jensen	IF Fram	N	Larvik	2.3.1980
2.12,8		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Hamar S	13.12.1980
2.12,35		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	Int	Savalen	14.3.1981
2.12,21		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Tynset	6.3.1982
2.12,03		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	Int	Oslo/VH	2.1.1983
2.11,41		ELSE RAGNI YTTREDAL	Asker SK	ENM	Savalen	28.12.1991
	2.10,81uk	Edel Therese Høiseith	Geithus IL	UK	Savalen	28.12.1991
	2.08,98 s	Hege Langli	Asker SK	WC	Hamar V	4.12.1993
2.07,14		ELSE RAGNI YTTREDAL	Asker SK	WC	Hamar V	4.12.1993
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
2.06,39		ELSE RAGNI YTTREDAL	Asker SK	WC	Heerenveen	14.3.1993
2.06,12		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Baselga di Piné	18.1.1997
2.06,09		ANETTE TØNSBERG	AFSK	VM	Nagano	15.2.1997
2.04,24		ANETTE TØNSBERG.	AFSK	WC	Berlin Sportforum	29.11.1997
2.03,84		ANETTE TØNSBERG.	AFSK	WC	Hamar V	14.12.1997
2.03,03		ANETTE TØNSBERG	AFSK	OL	Nagano / M-Wave	16.2.1998
2.02,15		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Milwaukee	21.3.1998
2.00,10		ANETTE TØNSBERG	AFSK	EVM	Calgary	29.3.1998
1.59,97		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	Int	Calgary	17.3.2000
1.59,93		ANETTE BJELKEVIK	Arendal SK	Int	Calgary	4.11.2005
	1.59,85 s	Anette Bjelkevik	Arendal SK	WC	Calgary	13.11.2005
1.59,33		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Calgary	13.11.2005
	1.58,74 s	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	WC	Salt Lake City	20.11.2005
	1.58,66 s	Anette Bjelkevik	Arendal SK	WC	Salt Lake City	20.11.2005
1.57,81		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Salt Lake City	20.11.2005
1.55,99		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	VM	Calgary	19.3.2006

3000 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
5.54,7		UNDIS BLIKKEN	OSK	R	Oslo/F	30.1.1934
5.47,5		LAILA SCHOU NILSEN	OSK	NM	Oslo/F	24.1.1937
5.38,7		RANDI THORVALDSEN	IF Liv	N	Rjukan	7.3.1948
5.38,0		RANDI THORVALDSEN	IF Liv	VM	Kongsberg/S	12.2.1949
5.34,1		RANDI THORVALDSEN	IF Liv	NM	Gjøvik	26.2.1950
5.33,8		RANDI THORVALDSEN	IF Liv	NM	Trondheim	3.2.1952
	5.30,1uk	Sigrid Sundby	ASK	K	Oslo/J	11.2.1965
5.33,1		LISBETH BERG	OI	NM	Lillehammer	30.1.1966
5.28,8		LISBETH BERG	OI	N	Sandefjord	8.1.1967
5.21,3		SIGRID SUNDBY	ASK	Int	Oslo/J	15.1.1967
5.18,2		SIGRID SUNDBY	ASK	LK	Tønsberg	22.2.1968
5.17,7		LISBETH BERG	OI	LK	Arendal	16.2.1969
5.13,0		LISBETH BERG	OI	Int	Fagernes	2.3.1969
5.09,5		LISBETH BERG	OI	NM	Hønefoss	8.2.1970
5.05,1		LISBETH BERG	OI	NM	Brandbu/R	9.1.1972
	5.00,6	Lisbeth Korsmo (Berg)	OI	TL	Oslo/VH	22.11.1975
	4.58,4 s	Sigrid Sundby Dybedahl	ASK	Int	Hamar S	13.1.1976
4.47,5		LISBEH KORSMO	OI	Int	Hamar S	13.1.1976
4.45,76		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	NM	Stange	21.1.1979
	4.42,0	Bjørg Eva Jensen	IF Fram	K	Larvik	10.12.1979
4.43,15		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Oslo/B	2.1.1980
4.37,45		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	VM	Hamar S	13.1.1980
4.34,75		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	NM	Kolbotn	10.1.1982
4.32,32		ELSE RAGNI YTTREDAL	Asker SK	WC	Hamar V	5.12.1993
4.24,83		ANETTE TØNSBERG	AFSK	EM	Hamar V	8.1.1994
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
4.21,44		ANETTE TØNSBERG	AFSK	VM	Nagano	15.2.1997
4.20,12		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Berlin Sportforum	30.11.1997
4.18,52		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Heerenveen/Thialf	6.12.1997
4.16,21		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Hamar V	13.12.1997
4.12,92		ANETTE TØNSBERG	AFSK	EVM	Calgary	27.3.1998
4.06,89		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	Int	Calgary	5.11.2005
4.05,91		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Calgary	12.11.2005
4.05,65		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Salt Lake City	18.11.2005
4.05,22		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Heerenveen / Thialf	4.3.2006
4.00,34		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	VM	Calgary	18.3.2006

5000 M Strøket som rekorddistanse 1957 - nyinnført f.o.m. 1982

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
9.44,7		SYNNØVE LIE	OSK	VM	Oslo/F	10.2.1938
9.35,6		RANDI THORVALDSEN	IF Liv	VM	Lillehammer	22.2.1953
--- Strøket som rekorddistanse f.o.m. 1956/57-sesongen						
	8.33,17	Janne Tenmann	Hamar IL	Int	Savalen	18.3.1979
	8.05,0	Bjørg Eva Jensen	IF Fram	N	Larvik	30.11.1980
--- Nyinnført som rekorddistanse f.o.m. sesongen 1982/83 ---						
8.57,1 +		RIGMOR LUNDBY	Skedsmo IL	N	Kongsberg	28.2.1982
8.35,7		RIGMOR LUNDBY	Skedsmo IL	Int	Oslo/VH	12.12.1982
	7.50,4	Bjørg Eva Jensen	IF Fram	KL	Larvik	27.12.1982
7.52,21		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	Int	Oslo/VH	2.1.1983
7.51,09		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Hamar V	6.12.1993
7.41,05		ANETTE TØNSBERG	AFSK	EM	Hamar V	9.1.1994
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
7.41,00		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Heerenveen / Thialf	4.12.1994
7.34,67		ANETTE TØNSBERG	AFSK	EM	Heerenveen / Thialf	12.1.1997
7.28,39		ANETTE TØNSBERG	AFSK	OL	Nagano / M-Wave	20.2.1998
	7.22,41	Anette Tønsberg	AFSK	TL	Calgary	25.10.1998
7.21,57		ANETTE TØNSBERG	AFSK	VM	Hamar V	7.2.1999
7.19,04		ANNE THERESE TVETER	IF Fram	Int	Calgary	16.3.2001
7.17,00		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	EM	Heerenveen / Thialf	9.1.2005
7.15,33		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Heerenveen / Thialf	20.2.2005
7.03,25		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Heerenveen / Thialf	3.12.2005
6.54,98		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	VM	Calgary	19.3.2006

10.000 M (Innført som off. rekordøvelse etter NSF's ting 2005)

22.38,8		Gro Berit Møller	Kolbotn IL	K	Kolbotn	10.3.1979
19.54,97		Gro Berit Møller	Kolbotn IL	Int	Savalen	14.3.1981
16.49,82		Bjørg Eva Jensen	IF Fram	Int	Savalen	7.3.1985

Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -

Offisielle rekorder -

15.35,67 +	MARI HEMMER	Aktiv SK	Int	Calgary	11.3.2005
15.19,86	MARI HEMMER	Aktiv SK	Int	Calgary	23.3.2006
14.50,98	MARI HEMMER	Aktiv SK	Int	Calgary	15.3.2007
14.50,52	MARI HEMMER	Aktiv SK	Int	Calgary	14.3.2008
14.47,49	MARI HEMMER	Aktiv SK	Int	Calgary	20.3.2009

SPRINT - FIRKAMP (500m-1000m-500m-1000m) Innført f.o.m. sesongen 1971/72

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	193,950	Lisbeth Berg (45,8 - 1.33,8 / 49,9 - 1.43,9)	OI	SNM	Gjøvik	9-10.1.1971
	192,550	Inger Karset (47,6 - 1.37,9 / 47,3 - 1.37,4)	Hamar IL	Int	Gol	27-28.2.1971

Offisielle rekorder -

	188,075 s	Lisbeth Berg (47,11 - 1.35,68 / 45,81 - 1.34,63)	OI	SNM	Hamar S	18-19.12.1971
186,980		SIGRID SUNDBY (45,96 - 1.34,19 / 46,49 - 1.34,87)	ASK	SNM	Hamar S	18-19.12.1971
184,220		SIGRID SUNDBY (45,25 - 1.33,99 / 45,37 - 1.33,21)	ASK	SVM	Oslo/VH	3- 4.2.1973
	181,850 s	Sigrid Sundby Dybedahl (45,08 - 1.31,82 / 44,91 - 1.31,90)	ASK	SNM	Skien	10-11.1.1976
181,640		LISBETH KORSMO (44,81 - 1.31,79 / 44,55 - 1.32,77)	OI	SNM	Skien	10-11.1.1976
177,725		LISBETH KORSMO (43,86 - 1.29,28 / 43,98 - 1.30,49)	OI	SNM	Tynset	5- 6.3.1977
174,475		BJØRG EVA JENSEN (44,55 - 1.24,30 - 43,65 - 1.28,25)	IF Fram	JSNM	Larvik	10-11.3.1979
174,340		BJØRG EVA JENSEN (43,90 - 1.26,5 / 43,77 - 1.26,84)	IF Fram	SNM	Røros	5- 6.3.1983
172,500		EDEL THERESE HØISETH (43,0 - 1.27,2 / 42,8 - 1.26,2)	IF Herkules	Int	Gol	23-24.11.1985
170,160		EDEL THERESE HØISETH (41,84 - 1.25,56 / 42,24 - 1.26,60)	IF Herkules	SNM	Trondh./L	18-19.1.1986
Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes						
168,245		EDEL THERESE HØISETH (41,49 - 1.24,01 / 42,05 - 1.25,40)	Geithus IL	Int	Hamar V	28.-29.12.1992
	164,900m	Edel Therese Høiset (41,3 - 1.22,5 / 40,9 - 1.22,7)	Geithus IL	TR	Hamar V	17.-18.12.1993
162,950		EDEL THERESE HØISETH (40,44 - 1.22,05 / 40,74 - 1.21,49)	Geithus IL	SVM	Calgary	29.-30.1.1994
Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -						
162,475		EDEL THERESE HØISETH (40,40 - 1.22,03 / 40,45 - 1.21,22)	Geithus IL	SVM	Calgay	11.-12.2.1995
161,350		EDEL THERESE HØISETH (40,33 - 1.21,13 / 40,10 - 1.20,71)	Geithus IL	SVM	Heerenveen / Thialf	17.-18.2.1996
159,205		EDEL THERESE HØISETH (39,68 / 39,61 - 1.19,74 / 1.20,09)	Geithus IL	WC	Calgary	1.- 3.3.1996
	t-159,205 s	Anette Tønsberg (40,34 - 1.18,50 / 40,23 -1.18,75)	AFSK	SVM	Calgary	20.-21.2.1999
157,660		EDEL THERESE HØISETH (39,44 - 1.19,19 / 39,41 - 1.18,43)	Geithus IL	SVM	Calgary	20.-21.2.1999
157,210		EDEL THERESE HØISETH (39,23 - 1.18,59 / 39,32 - 1.18,65)	Geithus IL	SVM	Seoul / Taenung	26.-27.2.2000
	157,085 fr	Linda Olsen (1.18.20 / 39.15 - 1.18.45 / 39.61)	Geithus IL	WC	Calgary	2.- 4.3.2001
156,880		ESTER STØLEN (39,42 - 1.18,28 / 39,38 - 1.17,88)	Gol IL	WC	Salt Lake City	1.- 2.12.2001

MINI - FIRKAMP (500m-1500m-1000m-3000m) Innført f.o.m. sesongslutt 1949

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	210,717	Laila Schou Nilsen (47,9 - 2.38,1 / 1.44,4 - 5.47,5)	OSK	NM	Oslo/F	23-24.1.1937

Offisielle rekorder -

207,883		RANDI THORVALDSEN (48,1 - 2.37,5 / 1.41,2 - 5.34,1)	IF Liv	NM	Gjøvik	25-26.2.1950
204,283		RANDI THORVALDSEN (48,0 - 2.32,4 / 1.39,7 - 5.33,8)	IF Liv	NM	Trondheim	2- 3.2.1952
203,166		LISBETH BERG (48,6 - 2.33,1 / 1.39,8 - 5.21,8)	OI	Int	Oslo/J	14-15.1.1967
197,683		SIGRID SUNDBY (46,3 - 2.28,5 / 1.38,5 - 5.21,8)	ASK	Int	Oslo/J	31.1-1.2.1968

196,133		SIGRID SUNDBY (45,8 - 2.28,5 / 1.35,6 - 5.18,2)	ASK	LK	Tønsberg	21-22.2.1968
195,833		SIGRID SUNDBY (46,3 - 2.26,4 / 1.34,7 - 5.20,3)	ASK	Int	Oslo/VH	12-13.3.1969
	193,700 s	Lisbeth Berg (46,1 - 2.26,3 - 1.34,5 - 5.09,5)	OI	NM	Hønefoss	7- 8.2.1970
193,083		SIGRID SUNDBY (45,8 - 2.26,2 / 1.33,3 - 5.11,4)	ASK	NM	Hønefoss	7- 8.2.1970
190,833		LISBETH BERG (45,4 - 2.24,4 / 1.32,9 - 5.05,1)	OI	NM	Brandbu/R	8-9.1.1972
190,517		LISBETH KORSMO (BERG) (45,5 - 2.21,0 / 1.33,5 - 5.07,6)	OI	N	Oslo/J	20-21.12.1975
189,150		SIGRID SUNDBY DYBEDAHL (44,5 - 2.23,3 / 1.30,8 - 5.08,9)	ASK	Int	Gjøvik	27-28.12.1975
187,932		LISBETH KORSMO (45,35 - 2.21,95 / 1.31,69 - 4.58,52)	OI	VM	Gjøvik	21-22.2.1976
185,866		BJØRG EVA JENSEN (44,5 - 2.19,8 / 1.31,3 - 4.54,7)	IF Fram	NM	Skedsmo	14-15.1.1978
	184,516uk	Björg Eva Jensen (44,6 - 2.18,7 / 1.30,2 - 4.51,5)	IF Fram	N	Oslo/F	9-10.12.1978
183,907		BJØRG EVA JENSEN (44,90 - 2.19,49 / 1.29,0 - 4.48,07)	IF Fram	LK	Larvik	16-17.12.1978
183,542		BJØRG EVA JENSEN (44,93 - 2.18,77 / 1.29,46 - 4.45,76)	IF Fram	NM	Stange	20-21.1.1979
181,909		BJØRG EVA JENSEN (44,92 - 2.17,38 / 1.28,01 - 4.43,15)	IF Fram	N	Oslo/B	1- 2.1.1980
180,922		BJØRG EVA JENSEN (45,3 - 2.17,12 / 1.27,35 - 4.37,45)	IF Fram	VM	Hamar S	12-13.1.1980
178,816		BJØRG EVA JENSEN (43,4 - 2.12,8 / 1.27,4 - 4.44,7)	IF Fram	N	Hamar S	13-14.12.1980
178,654		BJØRG EVA JENSEN (43,75 - 2.12,35 / 1.27,13 - 4.43,34)	IF Fram	Int	Savalen	14-15.3.1981
177,062		BJØRG EVA JENSEN (43,95 - 2.13,79 / 1.25,45 - 4.34,75)	IF Fram	NM	Kolbotn	9-10.1.1982
172,041		ELSE RAGNI YTTREDAL (42,18- 2.07,14 / 1.24,19 - 4.32,32)	Asker SK	WC	Hamar V	4.- 5.12.1993
		Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -				
164,294		HEDVIG BJELKEVIK (40,99 - 2.02,26 / 1.19,76 - 4.16,03)	Arendal SK	WC	Calgary	29.-30.1.2000
162,305		EDEL THERESE HØISETH (39,04 - 1.59,97 / 1.15,47 - 4.33,24)	Geithus IL	Int	Calgary	17.-18.3.2000
161,014		HEGE BØKKO (39,78 - 1.59,32 / 1.17,40 - 4.16,57)			Hol ILMoskva / Krylatskoje	12.-13.3.2010

LITEN FIRKAMP (500m-3000m-1500m-5000m) Innført f.o.m. sesongen 1982/83

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	214,365	Helga Vårvik (48,86 - 5.39,64 / 2.32,04 - 9.42,19)	Leinstrand IL	N	Trondheim/L	15-16.3.1980
	197,488 s	Mona Iversen (46,01 - 5.01,89 / 2.24,46 - 8.50,10)	ASK	LK	Kongsberg	20-21.12.1980
	195,248 s	Ann-Mari Amundsen (44,93 - 4.59,73 / 2.21,77 - 8.51,07)	DSK	LK	Kongsberg	20-21.12.1980
	185,081	Björg Eva Jensen (43,58 - 4.39,75 / 2.16,41 - 8.14,06)	IF Fram	LK	Kongsberg	20-21.12.1980
Offisielle rekorder -						
200,169		TURID LILLEHAGEN (46,2 - 5.25,3 / 2.21,1 - 8.47,2)	Hamar IL	Int	Oslo/VH	11-12.12.1982
183,666		BJØRG EVA JENSEN (43,78 - 4.51,93 / 2.12,03 - 7.52,21)	IF Fram	Int	Oslo/VH	1- 2.1.1983
182,613		BJØRG EVA JENSEN (43,89 - 4.38,82 / 2.13,23 - 7.58,43)	IF Fram	NM	Hamar S	5- 6.2.1983
175,239		ANETTE TØNSBERG (42,31 / 2.08,06 - 4.24,83 / 7.41,05)	AFSK	EM	Hamar V	7.- 9.1.1994
		Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -				
175,056		ANETTE TØNSBERG (42,86 / 2.07,51 - 4.25,36 / 7.34,67)	AFSK	EM	Heerenveen / Thialf	10.-12.1.1997
172,275		ANETTE TØNSBERG (41,28 / 2.05,00 - 4.21,22 / 7.37,93)	AFSK	EM	Heerenveen / Thialf	8.-10.1.1999
167,536		ANETTE TØNSBERG (40,75 - 4.12,98 / 2.01,40 - 7.21,57)	AFSK	VM	Hamar V	6.-7.2.1999
166,178		MAREN HAUGLI (40,73 - 4.10,43 / 2.00,98 - 7.13,84)	Jevnaker IF	EM	Hamar V	14-15.1.2006

160,157

MAREN HAUGLI
(39.94 - 4:00.34 / 1:55.99 - 6.54,98)

Jevnaker IF VM Calgary

18.-19.3.2006

LAGTEMPO - 6 runder (Innført som off. rekordøvelse etter NSFs ting 2005)

3.52,63	NOR	Silje Bjelkevik - Tonje Kristoffersen - Marianne Mortensen	NJG Chemnitz	6.2.2000
3.41,74	NOR	Maren Haugli - Mari Hemmer - Elisabeth Thomassen Lind	LK-KJ Alkmaar	10.12.2000
3.32,01	NOR	Maren Haugli - Mari Hemmer - Helene Tveter	JVM Groningen K	23.2.2001
3.31,99	NOR	Maren Haugli - Mari Hemmer - Anna Rognstad	JVM Collalbo	3.3.2002
3.17,06	NOR	Annette Bjelkevik - Hedvig Bjelkevik - Maren Haugli	WC Hamar V	9.11.2003
Offisielle rekorder -				
3.12,66+	NOR	Annette Bjelkevik - Hedvig Bjelkevik - Maren Haugli	WC Hamar V	14.11.2004
3.05.56	NOR	Annette Bjelkevik - Hedvig Bjelkevik - Maren Haugli	WC Calgary	13.11.2005

Kommentarer / tillegg / rettelser mottas med takk !! - (E-mail: mteigen@skoytesport.no)

Veggli, 13. april 2010 - Magne Teigen (sign.)