

# Utviklingen av NORGESREKORDENE gjennom tidene 1880-2022

Oppdatert av Roar Eriksen, NSF's Statistikkgruppe - Sist oppdatert pr. 1. juli 2022

NB: Regelen om "Norsk rekord kan settes kun på NORSKE BANER" var gyldig t.o.m. 1993/94-sesongen !!  
Resultater ( ved regelendringer ) som ble "oppjustert" til gjeldende norsk rekord er merket med +  
Dessuten kan vi ikke garantere "korrekt" lengde på distansene i perioden fram til NSF's stiftelse i 1893

## Forkortelser / forklaringer

Godkjente rekorder angis med løperens navn i versaler ( rekordresultat i kolonnen helt til venstre )

### Stevnetyper

OL = Olympiske leker  
VM = Verdensmesterskap  
VMs = Sprint-VM  
JVM = Junior-VM  
VMe = VM enkeltdistanser  
EM = Europamesterskap  
uVM = Uoff.-VM  
WC = World Cup  
LK = Landskamper  
Int = Internasjonalt

NM = Norgesmesterskap  
NMs = Sprint-NM  
NMe = NM enkeltdistanser  
JNM = Junior-NM, allr.  
JNMs = Jun-NM sprint  
JNMe = Jun-NM e-distanser  
LM = Landsmesterskap g/j  
NC = Norges Cup  
N = Nasjonalt  
R = Utlyst rekordløper

### Stevnetyper hvor

Norsk rek. IKKE godkj.:

PVM/EM = Proff-VM/EM  
KM = Kretsmesterskap  
KR = Kretsløp  
K = Klubb løp  
TL = Testløp  
TR = Treningsløp  
O = Oppvisningsløp

**Komm. etter tiden angir årsak til manglende godkjenning ( resultat i kolonne nr. 2 fra venstre ) :**

a = dømt etter i mål.      k = ikke standardbane ( <333m )      s = slått i samme stevne  
d = diskvalifisert      l = ikke standardbane ( >400m )      t = tangering av ( egen ) rekord  
fe = fellesstart      m = manuell tid ( hvor el-tid kreves )      uk = utenfor konkurranse  
h = handicapløp      p = oppnådd som proff-løper      x = ekstraløp  
i = invitasjonsløp      r = rett bane      z = ikke utlyst distanse/stevne  
fr = "Feil" distanserekkefølge      ua = uapprobert stevne

**Kommentarer til kvinne-rekordene:**

I 1930-åra godkjente NSF's styre kun det beste resultat ( selvom rekorden var forbedret flere ganger siden forrige møte ) på sine offisielle godkjenningsmøter hvilket gjorde at flere rekorder som oppfylte alle krav ikke ble rettmessig godkjente.

## M E N N

NSF stiftes 27.2.1893 - beste resultat på norsk bane godkjent som første offisielle rekord !

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

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
<b>Offisielle rekorder -</b>						
9,70 +		Grunde Njøs	Leinstrand IL		Heerenveenhalf	14.3.1995

### 500 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	61,0	Peder S. Ullestad	Vos Skytterlag	K	Vos	16.3.1884
	56,4 p	Ola Torkildsen	Hamar IF	Int	Hamar M	27.2.1892
	51,0	Adolf D. Norseng	Hamar IF	Int	Hamar M	28.2.1892
50,2		EINAR HALVORSEN	Hamar IF	Int	Hamar M	28.2.1892
	45,8 r	Oscar F Fredriksen	IK Tjalve	R	Kristiania/V	1.1.1893
	50,0	Alfred Næss	KSF	N	Trondhjem	29.1.1893

### Offisielle rekorder -

49,4		ALFRED NÆSS	KSF	N	Hamar M	5.2.1893
	49,4 t	Alfred Næss	KSF	K	Kristiania/M	12.2.1893
	48,0 n	Alfred Næss	KSF	NM	Kristiania/M	19.2.1893
	48,2 s	Alfred Næss	KSF	Int	Hamar M	26.2.1893
48,0		EINAR HALVORSEN	Hamar IF	Int	Hamar M	26.2.1893
48,0		ALFRED NÆSS	KSF	Int	Hamar M	26.2.1893
47,8		OSCAR F. FREDRIKSEN	IK Tjalve	R	Kristiania/Fk	21.1.1894
47,0		EINAR HALVORSEN	Hamar IF	EM	Hamar/A	24.2.1894
47,0		ALFRED NÆSS	KnSK	EM	Hamar/A	24.2.1894
46,8		WILHELM MAUSETH	TSK	NM	Trondhjem/K	3.2.1895
	46,8 t	Alfred Næss	IK Tjalve	N	Hamar/M	12.1.1896
46,6		PEDER ØSTLUND	TSK	N	Trondhjem	7.2.1897
46,4		PEDER ØSTLUND	TSK	VM	Kristiania/Fk	24.2.1900
( Endel notiser i pressen om at løpet kun målte 493,25 m ? - men rekorden ble godkjent )						
46,2		RUDOLF GUNDERSEN	KSK	N	Drammen/M	21.12.1902
	46,2 p	Peder Sinnerud	Hamar SK	VM	Kristiania/GF	6.2.1904
	46,2 t	Martin Sæterhaug	TSK	NM	Kristiania/GF	19.1.1908
46,0		SIGURD MATHISEN	KSK	NM	Kristiania/GF	19.1.1908
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	Arnes/I	8.3.1956
	42,2 uk	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	NMs	Trondheim	1.2.1970
40,1		IVAR ERIKSEN	ASK	NMs	Trondheim	1.2.1970
	40,1 a	Johan Lind	Hamar IL	NMs	Trondhjem	1.2.1970
40,0		IVAR ERIKSEN	ASK	NMs	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
<b>Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes</b>						
38,07 +		Ådne Sønndrål	Hamar IL	NMe	Trondheim / L	24.1.1992
37,53		ROGER STRØM	Sandefjord SK	NMe	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
<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
36,15 t		ROGER STRØM	IF Fram	OL	Nagano / M-Wave	10.2.1998
35,78		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	VMe	Calgary	28.3.1998
35,72		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	VMe	Calgary	28.3.1998
35,62		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	VMs	Calgary	20.2.1999
35,36		GRUNDE NJØS	Leinstrand IL	WC	Calgary	3.3.2001
35,18		EVEN WETTEN	Hamar IL	VMs	Hamar V	20.1.2007
35,12		EVEN WETTEN	Hamar IL	WC	Calgary	3.3.2007
35,08		EVEN WETTEN	Hamar IL	VMe	Salt Lake City	9.3.2007
35,04		ESPEN AARNES HVAMMEN	Eidsvold TF	VMs	Salt Lake City	26.1.2013
34,73		ESPEN AARNES HVAMMEN	Eidsvold TF	VMs	Salt Lake City	27.1.2013
34,67		ESPEN AARNES HVAMMEN	Eidsvold TF	WC	Calgary	15.11.2015
34,53		ESPEN AARNES HVAMMEN	Eidsvold TF	WC	Salt Lake City	20.11.2015
34,46		ESPEN AARNES HVAMMEN	Eidsvold TF	WC	Salt Lake City	22.11.2015

34,43		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	VMs	Calgary	25.2.2017
34,41		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	WC	Salt Lake City	9.12.2017
	34,41t	HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	OL	Gangneung	19.2.2018
34,35		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	VMe	Inzell	8.2.2019
34,28		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	WC	Salt Lake City	10.3.2019

## **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	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	82,50 s	Halvar Hansen ( 41,47 + 41,03 )	IF Fram	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	81,83 s	Vidar Lilletvedt ( 40,97 + 40,76 )	Fana IL	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	80,23 s	Ivar Njøs ( 40,29 + 39,94 )	Leinstrand IL	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	80,07 s	Tommy Reitan ( 40,15 + 39,92 )	ASK	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	79,04 s	Mikkel Stølen ( 39,74 + 39,30 )	Gol IL	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	78,43 s	Ole Langeland ( 39,34 + 39,09 )	Stavanger SK	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	77,36 s	Thor-Andre Pedersen ( 38,72 + 38,64 )	ASK	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	75,23	Roger Strøm ( 37,69 + 37,54 )	Sandefjord SK	NMe	Oslo VH	16.12.1994
	73,64 s	Grunde Njøs ( 36,75 + 36,89 )	Leinstrand IL	VMe	Hamar V	15.3.1996
	72,85	Roger Strøm ( 36,62 + 36,23 )	IF Fram	VMe	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	NMe	Hamar V	27.2.1998
	72,60	Roger Strøm ( 36,42 + 36,18 )	IF Fram	NMe	Hamar V	27.2.1998
	72,03 s	Roger Strøm ( 36,05 + 35,98 )	IF Fram	VMe	Calgary	28.3.1998
<b>Offisielle rekorder</b>						
	71,50 +	GRUNDE NJØS ( 35,78 + 35,72 )	Leinstrand IL	VMe	Calgary	28.3.1998
	70,99 s	Dag Erik Kleven ( 35,54 + 35,45 )	Sand IF	VMe	Salt Lake City	9.3.2007
	70,81	EVEN WETTEN ( 35,08 NR + 35,73 )	Hamar IL	VMe	Salt Lake City	9.3.2007
	70,69	ESPEN AARNES HVAMMEN ( 35,41 + 35,28 )	Eidsvold TF	VMe	Inzell / Max Aicher Arena	13.3.2011
	70,41	ESPEN AARNES HVAMMEN ( 35,20 + 35,21 )	Eidsvold TF	OL	Sotsji / Adler Arena	10.2.2014
	70,02	ESPEN AARNES HVAMMEN ( 34,97 <sup>9</sup> + 35,05 <sup>7</sup> )	Eidsvold TF	VMe	Heerenveen	15.2.2015

## **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
<b>Offisielle rekorder -</b>						
	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	NMs	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	NMs	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
<b>Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes</b>						
1.16,16 +		ÅDNE SØNDRÅL	Hamar IL	NMe	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
<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
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	NMe	Hamar V	28.2.1998
1.11,12		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Milwaukee	22.3.1998
1.09,98		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	VMe	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	VMe	Salt Lake City	11.3.2001
1.08,15		ÅDNE SØNDRÅL	Hol IL	WC	Salt Lake City	2.12.2001
1.07,95		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	WC	Salt Lake City	16.11.2013
1.07,08		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	VMs	Calgary	25.2.2017
1.06,98		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	WC	Calgary	2.12.2017
1.06,51		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	WC	Salt Lake City	9.3.2019

## 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
<b>Offisielle rekorder -</b>						
	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		OSCAR MATHISEN	KSK	N	Kristiania/GF	14.1.1912
2.20,8		OSCAR MATHISEN	KSK	VM	Kristiania/GF	18.2.1912
2.20,6		OSCAR MATHISEN	KSK	Int	Trondhjem	26.1.1913
2.19,4		OSCAR MATHISEN	KSK	N	Kristiania/F	11.1.1914
2.19,2		OSCAR 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 IL	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-LARSEN	TSK	NC	Savalen	8.3.1987
1.56,14		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	NME	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	VMe	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
1.42,39		SVERRE Lunde PEDERSEN	Fana IL	WC	Salt Lake City	10.3.2019

**3000 M (Innført på NSF's 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
<b>Offisielle rekorder -</b>						
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
<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
3.57,52 +		JOHANN OLAV KOSS	SK-94	Int	Heerenveen	13.3.1990
3.57,36		STEINAR JOHANSEN	H&BSK	Int	Heerenveenhalf	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
	3.34,66 ua	Sverre Lunde Pedersen	Fana IL	Int	Calgary	7.11.2015

## 5000 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/Ar
	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
<b>Offisielle rekorder -</b>						
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

8.36,3	8.33,8	Sverre Aune	TSK	K	Trondhjem	13.1.1915
8.33,7		OSCAR MATHISEN	KSK	Int	Kristiania/F	23.1.1916
8.27,7		KRISTIAN STRØM	Hortens SK	Int	Trondhjem	4.2.1917
8.26,5		HARALD STRØM	Hortens SK	Int	Kristiania/F	20.2.1921
8.19,9	8.11,2 fe	HARALD STRØM	Hortens SK	VM	Kristiania/F	18.2.1922
8.17,2		Bernt Evensen	OSK	Int	Oslo/F	4.3.1931
		MICHAEL STAKSRUD	Hamar IL	Int	Hamar	4.2.1933
		IVAR BALLANGRUD	DSK	LK	Oslo/F	18.1.1936
	8.14,8 k (8.11,4 d)	Aage Johansen	OI	N	Bergen/M	11.2.1940
		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
	7.42,8 s	Nils Aanes	Harstad SK	LK	Oslo/B	26.1.1963
7.37,8		KNUT JOHANNESSEN	ASK	LK	Oslo/B	26.1.1963
7.34,1		FRED ANTON MAIER	TT	VM	Oslo/B	13.2.1965
7.28,1		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Notodden	4.3.1965
7.27,3		FRED ANTON MAIER	TT	Int	Hamar S	22.12.1968
	7.23,90p	Bjørn Tveter	WISO	PEM	Savalen	9.2.1974
7.19,21		STEN STENSEN	DSK	Int	Oslo/VH	2.1.1976
7.16,90		STEN STENSEN	DSK	LK	Elverum	18.1.1976
7.15,76		STEN STENSEN	DSK	EM	Oslo/B	24.1.1976
7.11,62		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	NMe	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	NMe	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
<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
6.34,40		KJELL STORELID	Stord T&L	WC	Hamar V	14.12.1997
	6.33,93 s	Bright Rykke	Hardanger SK	VMe	Calgary	27.3.1998
6.28,98		REMI HEREIDE	Fana IL	VMe	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
6.07,61		SVERRE Lunde PEDERSEN	Fana IL	WC	Salt Lake City	10.12.2017
6.07,16		SVERRE Lunde PEDERSEN	Fana IL	VMe	Inzell	7.2.2019

## 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
<b>Offisielle rekorder -</b>						
	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-LARSEN	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	VMe	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	Heerenveenhalf	28.11.2004
13.06,81		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	EM	Heerenveenhalf	9.1.2005
13.06,79		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	VM	Moskva / Krylatskoje	6.2.2005
13.05,44		ØYSTEIN GRØDUM	Arendal SK	WC	Heerenveenhalf	19.2.2005
12.59,47		LASSE SÆTRE	Sand IF	WC	Heerenveenhalf	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
12.53,89		HÅVARD BØKKO	Hol IL	VM	Calgary	13.2.2011

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

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/Ar
	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	NMs	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	NMs	Hamar S	18-19.12.1971
	163,445	LASSE EFSKIND (40,26 - 1.22,65 / 40,28 - 1.23,16)	OSK	NMs	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	VMs	Oslo/VH	3- 4.2.1973
	162,020	LASSE EFSKIND (39,80 - 1.23,33 / 39,75 - 1.21,61)	OSK	VMs	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	VMs	Trondheim/L	3- 4.3.1984
<b>Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes</b>						
153,160		GRUNDE NJØS ( 38,27 - 1.16,82 / 37,96 - 1.17,04 )	Leinstrand IL	Int	Hamar V	28.-29.12.1992
<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
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	VMs	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	VMs	Calgary	20.-21.2.1999
144,445 s		Ådne Søndrål ( 36,48 - 1.11,62 / 36,43 - 1.11,45 )	Hol IL	VMs	Calgary	20.-21.2.1999
142,150		GRUNDE NJØS ( 35,62 - 1.10,84 / 35,79 - 1.10,64 )	Leinstrand IL	VMs	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	VMs	Salt Lake City	22.-23.1.2005
139,635		ESPEN Aarnes HVAMMEN ( 35,16 - 1.09,03 / 35,19 - 1.09,54 )	Eidsvold TF	VMs	Calgary	28.-29.1.2012
139,290		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN ( 35,06 - 1.09,03 / 35,10 - 1.09,23 )	Fana IL	WC	Berlin S	27.-29.1.2017
136,280		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN ( 34,43 - 1.07,08 / 34,62 - 1.07,38 )	Fana IL	VMs	Calgary	25.-26.2.2017

### **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
<b>Rekordjustering 1994 - Norske "rekorder" kan også settes på utenlandske baner -</b>						
	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
150,176	Sverre Lunde Pedersen ( 37,84 - 1.50,94 / 1.13,20 - 3.52,54 )	Fana IL	JWC	Zakopane	27.-28.11.2010
150,017 fr	Aleksander Waagenes ( 1.13,46 - 3.51,19 / 37,67 - 1.51,26 )	TSK	NC	Stavanger SA	18.-19.1.2014
149,921	Allan Dahl Johansson ( 37,37 - 1.51,55 / 1.12,18 - 3.55,67 )	Aktiv SK	Int	Hamar V	9.-10.1.2016
149,748	Allan Dahl Johansson ( 37,48 - 3.51,68 / 1.12,81 - 1.51,75 )	Aktiv SK	Int	Heerenveen	26.-27.2.2016

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

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
( Distanserekkefølgen noe varierende for disse før-NR-resultatene )						
	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
<b>Offisielle rekorder</b>	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 S	13.-14.11.1993
	161,276	ROLF FALK-LARSEN	TSK	Int	Hamar V	18.-19.12.1993

160,369	( 38,9 - 4.08,4 / 1.55,7 - 7.04,1 ) PETTER ANDERSEN	ASK	NC	Hamar V	22.-23.1.1994
	( 38,4 - 4.04,0 / 1.56,5 - 7.04,7 )				
	<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>				
158,806 s	Kjell Storelid	Stord T&IL	Int	Hamar V	7.-8.11.1998
	( 39,94 - 3.58,27 / 1.57,07 - 6.41,32 )				
157,634	ESKIL ERVIK	Hamar IL	Int	Hamar V	7.-8.11.1998
	( 38,77 - 3.55,85 / 1.54,38 - 6.54,30 )				
157,035	STIAN BJØRGE	Herkules SK	Int	Hamar V	12.-13.2.2000
	( 38,52 - 3.58,39 / 1.54,01 - 6.47,81 )				
151,477 s	Lasse Sætre	Sand IF	Int	Calgary	15-17.3.2001
	( 38,15 / 3.46,99 / 1.50,16 - 6.27,76 )				
148,457	PETTER ANDERSEN	ASK	Int	Calgary	15-17.3.2001
	( 36,09 / 3.43,56 / 1.46,88 - 6.34,81 ) ( Angitt som 148,473 / 3.43,66, kontroll 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	TSK	K	Trondhjem/K	20-21.1.1894
		( 50,0 - 20.35,6 - 2.46,0 - 10.18,8f )				
	220,217	Ole Østlund	TSK	VM	Hamar/M	23-24.2.1895
		( 50,4 - 2.39,8 / 19.42,6 - 9.34,2 )				
	215,753	Karenius Larsen-Stai	Hamar IF	VM	Hamar/M	23-24.2.1895
		( 50,6 - 2.40,0 / 18.50,0 - 9.13,2 )				
	214,840	Peter Sinnerud	Hamar IF	VM	Hamar/M	23-24.2.1894
		( 2.40,2 - 18.50,0 / 48,6 - 9.23,4 )				
	.212,750	Johan Schwartz	KSK	EM	Kri.a/GF	31.1-1.2.1903
		( 9.08,2 - 47,4 / 19.30,6 - 2.36,0 )				
	212,200 p	Peter Sinnerud	Hamar SK	VM	Kri.a./GF	6- 7.2.1904
		( 46,2 - 9.26,4 / 2.34,8 - 19.15,2 )				
	204,713	Oscar Mathisen	KSK	VM	Kri.a./GF	27-28.2.1909
		( 45,6 - 8.53,8 / 2.27,4 - 18.52,0 )				
	201,403	Oscar Mathisen	KSK	N	Kri.a./GF	13-14.1.1912
		( 44,9 - 18.35,8 / 2.24,4 - 8.45,8 )				
	196,968	Oscar Mathisen	KSK	VM	Kri.a./GF	17-18.2.1912
		( 44,2 - 8.45,2 / 2.20,8 - 17.46,3 )				
	196,477	Oscar Mathisen	KSK	Int	Trondhjem	25-26.1.1913
		( 44,8 - 17.36,4 / 2.20,6 - 8.39,9 )				
	196,057	Oscar Mathisen	KSK	Int	Kri.a./GF	1- 2.2.1913
		( 44,2 - 17.22,6 / 2.22,1 - 8.43,6 )				
	195,443	Michael Staksrud	OSK	EM	Hamar	13-14.2.1937
		( 44,2 - 8.30,0 / 2.21,4 - 17.42,2E )				
	194,772	Michael Staksrud	OSK	VM	Oslo/F	13-14.2.1937
		( 44,3 - 8.31,3 / 2.19,7 - 17.34,5 )				

### **Offisielle rekorder -**

193,940	HJALMAR ANDERSEN	Spk Falken	NM	Trondheim	28-29.1.1950
	( 45,2 - 8.22,1 / 2.21,6 - 17.06,6 )				
192,708	HJALMAR ANDERSEN	Spk Falken	Int	Oslo/B	11-12.2.1950
	( 44,3 - 8.17,9 / 2.20,5 - 17.15,7 )				
190,707	HJALMAR ANDERSEN	Spk Falken	N	Trondheim	13-14.1.1951
	( 43,7 - 8.07,3 / 2.19,1 - 17.18,2 )				
190,643	KNUT JOHANNESSEN	ASK	N	Oslo/B	1- 2.1.1956
	( 44,8 - 8.21,7 / 2.15,1 - 16.52,8 )				
190,062 s	Knut Johannesen	ASK	VM	Oslo/B	11-12.2.1956
	( 44,6 - 8.12,1 / 2.17,3 - 16.49,7 )				
188,688	TORSTEIN SEIERSTEN	Brandbu IF	VM	Oslo/B	11-12.2.1956
	( 44,4 - 8.10,9 / 2.15,1 - 16.43,3 )				
186,242 s	Per Ivar Moe	OI	NM	Hamar S	19-20.1.1963
	( 42,9 - 8.02,3 / 2.14,3 - 16.46,9 )				
185,088 s	Nils Aaness	Harstad SK	NM	Hamar S	19-20.1.1963
	( 42,5 - 8.02,1 / 2.11,5 - 16.50,9 )				
183,035	KNUT JOHANNESSEN	ASK	NM	Hamar S	19-20.1.1963
	( 43,3 - 7.47,1 / 2.13,8 - 16.08,5 )				
181,625 s	Fred Anton Maier	TT	LK	Oslo/B	26-27.1.1963
	( 44,3 - 7.38,4 / 2.12,0 - 15.49,7 )				
180,560	NILS AANESS	Harstad SK	LK	Oslo/B	26-27.1.1963
	( 41,6 - 7.42,8 / 2.10,8 - 16.21,6 )				
178,727	PER IVAR MOE	OI	VM	Oslo/B	13-14.2.1965
	( 42,0 - 7.40,5 / 2.08,0 - 16.00,2 )				
178,253	FRED ANTON MAIER	TT	LK	Oslo/B	5- 6.2.1966
	( 43,6 - 7.33,1 / 2.08,2 - 15.32,2 )				
177,318	FRED ANTON MAIER	TT	EM	Oslo/B	27-28.1.1968
	( 42,9 - 7.41,7 / 2.06,7 - 15.20,3 )				
174,297	DAG FORNÆSS	Hamar IL	Int	Oslo/B	1- 2.1.1970
	( 40,27 - 7.31,3 / 2.05,3 - 15.42,6 )				
173,893	MAGNE THOMASSEN	TSK	VM	Oslo/B	14-15.2.1970

	( 40,15 - 7.33,5 / 2.06,1 - 15.27,2 )						
172,227 p	Bjørn Tveter	WISO	PEM	Savalen			9-10.2.1974
	( 40,35 - 7.23,90 / 2.02,17 - 15.32,27 )						
170,333 s	Amund Sjøbrend	Hamar IL	EM	Oslo/B			24-25.1.1976
	( 40,59 - 7.19,80 / 2.01,29 - 15.06,65 )						
169,770	KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	EM	Oslo/B			24-25.1.1976
	( 39,81 - 7.20,78 / 2.00,63 - 15.13,44 )						
169,653 s	Sten Stensen	DSK	NM	Lillehammer			19-20.2.1977
	( 40,18 - 7.12,81 / 2.02,76 - 15.05,43 )						
168,677	KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	NM	Lillehammer			19-20.2.1977
	( 39,19 - 7.11,62 / 2.00,60 - 15.22,49 )						
167,885	STEN STENSEN	DSK	Int	Oslo/B			2- 3.1.1978
	( 39,4 - 7.13,99 / 2.01,55 - 14.51,40 )						
167,805	JAN EGIL STORHOLT	Spk Falken	VM	Oslo/B			10-11.2.1979
	( 39,03 - 7.13,18 / 2.00,68 - 15.04,82 )						
166,124	KAY ARNE STENSHJEMMET	Spk Ceres	EM	Trondhjem/L			19-20.1.1980
	( 38,76 - 7.13,33 / 1.57,50 - 14.57,30 )						
164,661	ROLF FALK-LARSEN	TSK	EM	Oslo/B			30-31.1.1982
	( 39,08 - 7.04,58 / 1.58,82 - 14.30,34 )						
162,495 s	Steinar Johansen	H&BSK	VM	Hamar V			13.-14.2.1993
	( 38,86 - 6.58,77 / 1.55,81 - 14.23,11 )						
157,961	JOHANN OLAV KOSS	SK-94	VM	Hamar V			13.-14.2.1993
	( 38,17 - 6.47,44 / 1.52,53 - 13.50,75 )						
157,257	JOHANN OLAV KOSS	SK-94	EM	Hamar V			7.- 9.1.1994
	( 37,98 - 6.41,75 / 1.52,60 / 13.51,39 )						
	<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
156,147 s	Kjell Storelid	Stord T&IL	VM	Hamar V			6.- 7.2.1999
	( 38,86 - 6.30,05 / 1.52,19 - 13.37,73 )						
154,176	Eskil Ervik	Hamar IL	VM	Hamar V			6.-7.2.1999
	( 37,54 - 6.29,22 / 1.49,59 - 13.43,68 )						
153,858	ESKIL ERVIK	Hamar IL	EM	Hamar V			15.-16.1.2000
	37,30 - 6.30,53 / 1.49,53 - 13.39,91						
151,834	ESKIL ERVIK	Hamar IL	EM	Heerenveenhalf			7.- 9.1.2005
	( 37,41 - 6.23,40 / 1.48,25 / 13.20,02 )						
150,369 s	Håvard Bøkkko	Hol IL	VM	Calgary Olymp.Oval			18.-19.3.2006
	( 36,42 - 6.20,42 / 1:46.31 - 13:29.42 )						
148,552	ESKIL ERVIK	Hamar IL	VM	Calgary Olymp.Oval			18.-19.3.2006
	( 37,03 - 6:12.09 / 1:45.73 - 13:01.41 )						
148,077	HÅVARD BØKKO	Hol IL	VM	Hamar Olympiahall			7.- 8.2.2009
	( 35,99 - 6.15,94 / 1.44,83 - 13.11,01 )						
146,408	HÅVARD BØKKO	Hol IL	VM	Calgary			12.-13.2.2011
	( 35,90 - 6.12,98 / 1.43,55 - 12.53,89 )						
146,075	SVERRE Lunde PEDERSEN	Fana IL	VM	Calgary			2.-3.3.2019
	( 35,85 - 6.10,10 / 1.43,11 - 12.56,91 )						

### **LAGTEMPO - 8 runder** ( Innført som off. rekordøvelse etter NSF's 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 Grødem - 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 Bøkkko - Eskil Ervik	WC	Berlin			21.11.2004
3.43,37	NOR	Petter Andersen - Eskil Ervik - Øystein Grødem	WC	Calgary			12.11.2005
3.42,88	NOR	Håvard Bøkkko - Henrik Christiansen - Sverre Haugli	WC	Calgary			18.11.2007
3.41,59	NOR	Håvard Bøkkko - Fredrik van der Horst - Sverre Lunde Pedersen	WC	Calgary			6.12.2009
3.39,55	NOR	Håvard Bøkkko - Henrik Christiansen - Mikael Flygind Larsen	WC	Salt Lake C			13.12.2009
3.37,93	NOR	Håvard Bøkkko - Håvard Holmefjord Lorentzen - Sverre Lunde Pedersen	WC	Salt Lake C			16.11.2013
3.37,08	NOR	Håvard Bøkkko - Simen Spieler Nilsen - Sverre Lunde Pedersen	OL	Gangneung			21.2.2018
3.36,39	NOR	Peder Kongshaug - Hallgeir Engebråten - Sverre Lunde Pedersen	WC	Salt Lake C			5.12.2021
3.36,24	NOR	Peder Kongshaug - Hallgeir Engebråten - Sverre Lunde Pedersen	WC	Calgary			12.12.2021

### **LAGSPRINT - 3 runder** ( Innført som off. rekordøvelse etter NSF's ting 2017 )

1.26,71	NOR	Magnus M. Kristensen - Henrik Fagerli Rukke - Johann Jørgen Sæves	JWC	Zakopane			14.12.2013
1.26,34	NOR	Odin By Farstad - Bjørn Magnussen - Henrik Fagerli Rukke	JWC	Minsk			13.12.2014
1.24,39	NOR	Henrik Fagerli Rukke - Espen Aa. Hvammen - Christoffer Fagerli Rukke	WC	Heerenveen			11.12.2015

### **Offisielle rekorder -**

1.23,65+	NOR	Marius Bratli - Bjørn Magnussen - Odin By Farstad	JWC Collalbo	21.1.2017
1.20,00	NOR	Bjørn Magnussen - Henrik Fagerli Rukke - Håvard Holmefjord Lorentzen	WC Heerenveen	12.11.2017
1.19,84	NOR	Bjørn Magnussen - Henrik Fagerli Rukke - Håvard Holmefjord Lorentzen	WC Stavanger SA	19.11.2017
1.18,56	NOR	Bjørn Magnussen - Henrik Fagerli Rukke - Håvard Holmefjord Lorentzen	WC Calgary	1.12.2017

## KVINNER

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

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

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
		LINDA OLSEN	Geithus IL	NC	Hamar V	3.11.2002
		HEGE BØKKO	Hol IL	Int	Hamar V	10.8.2018
		MARTINE RIPSURD	Stange Spk	Int	Leeuwarden	16.3.2022

### 500 M

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
	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
		SYNNØVE LIE	OSK	Int	Oslo/F	6.2.1933
53,9	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	NMs	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	VMs	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
	41,0 m	<i>Edel Therese Høiseth</i>	<i>Geithus IL</i>		<i>Hamar V</i>	<i>17.2.1993</i>
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	VMs	Heerenveen	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	VMe	Calgary	27.3.1998
39,19		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	VMe	Heerenveen	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
38,31	HEGE BØKKO	Hol IL	VMe	Gangneung	10.2.2017
37,43	HEGE BØKKO	Hol IL	VMs	Calgary	25.2.2017

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

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

### Offisielle rekorder

78,47 +	EDEL THERESE HØISETH ( 39,10 + 39,37 )	Geithus IL	VMe	Salt Lake City	9.3.2001
77,80	HEGE BØKKO ( 38,91 + 38,88 )	Hol IL	VMe	Kolomna	13.2.2016

## **1000 M**

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/Ar
	3.04,0	Sigrd 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	Sigrd 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	NMs	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	JNMs	Larvik	10.3.1979

### Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes

1.24,01	EDEL THERESE HØISETH ( manuell tid i el-tid-stevne : 1.23,81m+0,20 = 1.24,01e )	Geithus IL	Int	Hamar V	28.12.1992
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	VMs	Heerenveen	17.2.1996

1.20,71		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	VMs	Heerenveen	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	VMe	Calgary	28.3.1998
	1.18,97	Anette Tønsberg	AFSK	TL	Calgary	14.2.1999
	1.18,50 s	Anette Tønsberg	AFSK	VMs	Calgary	20.2.1999
1.18,43		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	VMs	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
	1.15,07	Ida Njåtun	Asker SK	TT	Calgary	28.2.2015
1.14,37		IDA NJÅTUN	Asker SK	WC	Calgary	14.11.2015
1.13,96		HEGE BØKKO	Hol IL	VMs	Calgary	25.2.2017
1.13,81		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Salt Lake City	10.12.2017

## 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	Tønsberg	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	Bjørg Eva Jensen	IF Fram	K	Larvik	26.1.1978
2.15,92		LISBETH KORSMO	OI	Int	Savalen	9.3.1978
	2.14,03 uk	Bjørg 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	NMe	Savalen	28.12.1991
	2.10,81 uk	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
<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
2.06,39 +		ELSE RAGNI YTTREDAL	Asker SK	WC	Heerenveen	14.3.1993
2.06,12		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Baselga di Pinè	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	VMe	Calgary	29.3.1998
1.59,97		EDEL THERESE HØISETH	Geithus IL	Int	Calgary	17.3.2000
1.59,93		ANNETTE BJELKEVIK	Arendal SK	Int	Calgary	4.11.2005
	1.59,85 s	Annette 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	Annette 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
1.55,17		IDA NJÅTUN	Asker SK	WC	Calgary	9.11.2013
1.54,09		IDA NJÅTUN	Asker SK	WC	Salt Lake City	16.11.2013
1.52,71		IDA NJÅTUN	Asker SK	VM	Calgary	8.3.2015
1.52,61		RAGNE WIKLUND	Aktiv SK	WC	Salt Lake City	5.12.2021
1.52,47		RAGNE WIKLUND	Aktiv SK	WC	Calgary	12.12.2021

## 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	Sigrd Sundby	ASK	K	Oslo/J	9.12.1965
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	Sigrd 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
<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
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	VM	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
3.58,95		RAGNE WIKLUND	Aktiv SK	WC	Heerenveen/Thialf	24.1.2021
<b>3.55,51</b>		<b>RAGNE WIKLUND</b>	<b>Aktiv SK</b>	<b>WC</b>	<b>Salt Lake City</b>	<b>3.12.2021</b>

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

Godkj.	Ikke godkj.	Navn:	Klubb	Type	Sted/bane	Dato/År
<b>Offisielle rekorder -</b>						
9.44,7		SYNNØVE LIE	OSK	VM	Oslo/F	10.2.1938
9.35,6		RANDI THORVALDSEN	IF Liv	VM	Lillehammer	22.2.1953
<b>--- Strøket som rekorddistanse f.o.m. 1956/57-sesongen</b>						
	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
<b>--- Nyinnført som rekorddistanse f.o.m. sesongen 1982/83 ----</b>						
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
<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b>						
7.41,00		ANETTE TØNSBERG	AFSK	WC	Heerenveenhalf	4.12.1994
7.34,67		ANETTE TØNSBERG	AFSK	EM	Heerenveenhalf	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	Heerenveenhalf	9.1.2005
7.15,33		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Heerenveenhalf	20.2.2005
7.03,25		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Heerenveenhalf	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	NMs	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	NMs	Hamar S	18-19.12.1971
186,980		SIGRID SUNDBY ( 45,96 - 1.34,19 / 46,49 - 1.34,87 )	ASK	NMs	Hamar S	18-19.12.1971
184,220		SIGRID SUNDBY ( 45,25 - 1.33,99 / 45,37 - 1.33,21 )	ASK	VMs	Oslo/VH	3- 4.2.1973
	181,850 s	Sigrid Sundby Dybedahl ( 45,08 - 1.31,82 / 44,91 - 1.31,90 )	ASK	NMs	Skien	10-11.1.1976
181,640		LISBETH KORSMO ( 44,81 - 1.31,79 / 44,55 - 1.32,77 )	OI	NMs	Skien	10-11.1.1976
177,725		LISBETH KORSMO ( 43,86 - 1.29,28 / 43,98 - 1.30,49 )	OI	NMs	Tynset	5- 6.3.1977
174,475		BJØRG EVA JENSEN ( 44,55 - 1.24,30 - 43,65 - 1.28,25 )	IF Fram	JNMs	Larvik	10-11.3.1979
174,340		BJØRG EVA JENSEN ( 43,90 - 1.26,5 / 43,77 - 1.26,84 )	IF Fram	NMs	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	NMs	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 Høiseith ( 41,3 - 1.22,5 / 40,9 - 1.22,7 )	Geithus IL	TR	Hamar V	17.-18.12.1993

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

162,950 +		EDEL THERESE HØISETH ( 40,44 - 1.22,05 / 40,74 - 1.21,49 )	Geithus IL	VMs	Calgary	29.-30.1.1994
162,475		EDEL THERESE HØISETH ( 40,40 - 1.22,03 / 40,45 - 1.21,22 )	Geithus IL	VMs	Calgay	11.-12.2.1995
161,350		EDEL THERESE HØISETH ( 40,33 - 1.21,13 / 40,10 - 1.20,71 )	Geithus IL	VMs	Heerenveenhalf	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 Tønberg ( 40,34 - 1.18,50 / 40,23 - 1.18,75 )	AFSK	VMs	Calgary	20.-21.2.1999
157,660		EDEL THERESE HØISETH ( 39,44 - 1.19,19 / 39,41 - 1.18,43 )	Geithus IL	VMs	Calgary	20.-21.2.1999
157,210		EDEL THERESE HØISETH ( 39,23 - 1.18,59 / 39,32 - 1.18,65 )	Geithus IL	VMs	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
154,810		HEGE BØKKO ( 39,20 - 1.16,98 / 39,11 - 1.16,02 )	Hol IL	WC	Stavanger SA	29.- 31.1.2016
154,595		HEGE BØKKO ( 38,81 - 1.17,06 / 38,78 - 1.16,95 )	Hol IL	EMs	Heerenveen	7.- 8.1.2017
149,310		HEGE BØKKO ( 37,43 - 1.13,96 / 37,88 - 1.14,04 )	Hol IL	VMs	Calgary	25.- 26.2.2017

### **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
184,516 uk		Bjørg 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
164,294		<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b> 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 IL	JVM	Moskva / Kry	12.-13.3.2010
( 155,735 fr		Ida Nåtun ( 39,40 - 4.01,47 / 1.54,09 / 1.16,12 )	Asker SK	WC	Salt Lake City	15.-17.11.2013 )
						Ukurrant distanserekkefølge

### **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	Bjørg Eva Jensen ( 43,58 - 4.39,75 / 2.16,41 - 8.14,06 )	IF Fram	LK	Kongsberg	20-21.12.1980
<b>Offisielle rekorder -</b>						
	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
	175,056	<b>Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -</b> ANETTE TØNSBERG	AFSK	EM	Heerenveen/half	10.-12.1.1997

172,275	( 42,86 / 2.07,51 - 4.25,36 / 7.34,67 )	ANETTE TØNSBERG	AFSK	EM	Heerenveenhalf	8.-10.1.1999
167,536	( 41,28 / 2.05,00 - 4.21,22 / 7.37,93 )	ANETTE TØNSBERG	AFSK	VM	Hamar V	6.-7.2.1999
166,178	( 40,75 - 4.12,98 / 2.01,40 - 7.21,57 )	MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	EM	Hamar V	14-15.1.2006
160,157	( 40,73 - 4.10,43 / 2.00,98 - 7.13,84 )	MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	VM	Calgary	18.-19.3.2006
159,795	( 39,94 - 4.00,34 / 1.55,99 - 6.54,98 )	IDA NJÅTUN	Asker SK	VM	Calgary	7.- 8.3.2015
	( 39,01 - 4.04,89 / 1.52,71 - 7.04,00 )					

### **LAGTEMPO - 6 runder** ( Innført som off. rekordøvelse etter NSF's 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 Tvetter	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
3.05,30	NOR	Hege Bøkkø - Mari Hemmer - Ida Njåtun	WC	Hamar V	28.11.2010
3.03,02	NOR	Hege Bøkkø - Mari Hemmer - Ida Njåtun	WC	Moskva Kry	30.1.2011
3.00,97	NOR	Hege Bøkkø - Mari Hemmer - Ida Njåtun	WC	Calgary	10.11.2013
2.59,47	NOR	Hege Bøkkø - Mari Hemmer - Ida Njåtun	WC	Salt Lake C	17.11.2013
2.59,24	NOR	Marit Fjellanger Bøhm - Ida Njåtun - Ragne Wiklund	WC	Heerenveen	22.1.2021
2.58,22	NOR	Marit Fjellanger Bøhm - Ida Njåtun - Ragne Wiklund	WC	Heerenveen	29.1.2021
<b>2.56,79</b>	<b>NOR</b>	<b>Marit Fjellanger Bøhm - Ragne Wiklund - Sofie Karoline Haugen</b>	<b>WC</b>	<b>Salt Lake City</b>	<b>4.12.2021</b>

### **LAGSPRINT - 3 runder** ( Innført som off. rekordøvelse etter NSF's ting 2017 )

1.37,51	NOR	Ellen Bjertnes - Sofie Karoline Haugen - Martine Ripsrud	JWC	Innsbruck	25.1.2014
---------	-----	--	-----	-----------	-----------

#### Offisielle rekorder -

1.28,16+	NOR	Martine Ripsrud - Hege Bøkkø - Ida Njåtun	WC	Stavanger SA	12.3.2017
1.28,11	NOR	Anne Gulbrandsen - Hege Bøkkø - Ida Njåtun	WC	Heerenveen	12.11.2017
1.26,38	NOR	Martine Ripsrud - Hege Bøkkø - Ida Njåtun	WC	Calgary	1.12.2017