

# NORSKE JUNIOR-REKORDERs UTVIKLING 1974 - 2023

Oppdatert av Roar Eriksen, NSF's Statistikkgruppe - Oppdatert pr 1. juli 2023

**NSFs ting i Arendal 1.-2.9.1973** vedtok ( forslag nr 9 fra NSF/HK ) å innføre "Norske juniorrekorder" ( for løpere under 20 år ) over distansene 500, 1000, 1500, 3000 og 5000 m for menn og 500, 1000, 1500 og 3000 m for kvinner gjeldende f.o.m. sesongen 1973/74 - mens under NSF's ting i Oslo 9.-10.6.1974 rettet NSF/HK opp "forglemmelsen fra 1973" ( forslag nr 15 ) ved å få vedtatt notering av norske juniorrekorder også i **sprintfirkamp** for både menn og kvinner, samt **mini-firkamp** ( 500-1500-1000-3000 m ) for kvinner og **liten firkamp** ( 500-3000-1500-5000 m ) for menn gjeldende f.o.m. sesongen 1974/75. Dette var fram til våren 2005 de offisielle rekordøvelsene for junior da NSF's ting vedtar en utvidelse av rekordøvelsene med utgangspunkt i gjeldende (godkjente) bestenoteringer ved sesongslutt !

## FORKORTELSER / FORKLARINGER

### Stevnetyper

VM = Verdensmesterskap, allr.	NM = Norgesmesterskap, allr.	N = Nasjonalt
VMs = Sprint-VM	NMs = Sprint-NM	Stevnetyper hvor
JVM = Junior-VM	NMe = NM enkeltdistanser	<a href="#">N. rek. IKKE godkjennes</a>
VMe = VM enkeltdistanser	JNMa = Junior-NM allround	KM = Kretsmeesterskap
EM = Europamesterskap	JNMs = Junior-NM sprint	KR = Kretsløp
WC = World Cup	JNMe = Junior-NM enk-distanser	K = Klubblop
LK = Landskamper	LM = Landsmesterskap gj	TL = Testløp
Int = Internasjonalt	NC = Norges Cup	TR = Treningsløp

### Kommentar etter tiden ( i kolonne 2 ) angir årsak til evt. manglende godkjenning :

a = dømt etter i mål	k = ikke standardbane på 400m omkr.	s = slått i samme stevne
d = diskvalifisert	m = manuell tid ( hvor el-tid kreves )	t = tangering av ( egen ) rekord
fe = fellesstart	u = ikke godkjent stevne	uk = utenfor konkurranse
z = ikke utlyst distanse/stevne	fr = ukurranse dist.rekkefølge	x = ekstraløp

**NB: "Nye" rekorder som følge av "justering av juniorrekord-reglene" er markert med "+" etter resultatet !!  
? = resultater som burde ( ? ) vært godkjent utfra klassereglene - men aldri ble det - uvisst av hvilken grunn !**

## KVINNER, JUNIOR

t.o.m 1974/75: Split-dato: 1.10. før sesongen – f.o.m. 1975 split-dato: 1.juli

### 100 m - REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 :

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
11,74 +		RIKKE JEPSSON	Nesodden IF	NC	Hamar V	18.12.2004
11,74 t		RIKKE JEPSSON	Nesodden IF	NC	Hamar V	15.1.2005
	11,62 s	Rikke Jeppsson	Nesodden IF	EJG	Göteborg / Ruddalsh.	5.11.2005
11,35		JENNY Mathilde NORDBY	H&BSK	EJG	Göteborg / Ruddalsh.	5.11.2005
11,25		JENNY Mathilde NORDBY	H&BSK	Int	Calgary	15.3.2007
11,18		ANE By FARSTAD	Spk Falken	NC	Stavanger SA	7.1.2018
11,07		JULIE Nistad SAMONSEN	Fana IL	Int	Hamar V	10.8.2018

### 500 m

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
		Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :				
	45,3	Kirsti Biermann	OI	LK	Oslo VH	23.1.1971

### --- Offisielle juniorrekorder ---

50,4		MARION SEIERSTEN	Brandbu IF	Int	Oslo Jo	27.12.1973
49,6		MARION SEIERSTEN	Brandbu IF	Int	Brandbu	6.1.1974
48,69		TOVE LIBERG	Strindheim IL	NMs	Trondheim Ø	13.1.1974
48,5		TOVE TALSNES	Oppdal SK	JNMa	Gjøvik S	19.1.1974
48,2		AUD JOHANNE MÆLEN	Tynset IF	N	Tynset	16.3.1974
47,7		ANNE GJERSEM	Gjøvik SK	JNMa	Oslo Jo	11.1.1975
47,0		JANNE TNMeANN	Hamar IL	Int	Hamar S	12.2.1975
46,8		JANNE TNMeANN	Hamar IL	N	Hamar S	1.3.1975

### F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen

46,7		JANNE TNMeANN	Hamar IL	Int	Gjøvik	27.12.1975
45,5		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik / Fram	11.12.1976
45,4		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	Int	Oslo Jo	27.12.1976
45,16		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	JNMs	Trondheim Ø	23.1.1977
44,16		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	NMs	Tynset	5.3.1977
	43,5	Björg Eva Jensen	IF Fram	KL	Larvik / Fram	7.3.1978
	43,79	Björg Eva Jensen	IF Fram	TL	Oslo VH	25.11.1978
43,65		BJØRG EVA JENSEN / 18	IF Fram	JNMs	Larvik / Fram	11.3.1979
		<b>F.o.m. 1980/81 - Juniorklasse "under 18 år" - men rekordjustering skjedde først f.o.m. 1984/85 !! ( ? )</b>				
44,16 +		Björg Eva Jensen / 16	IF Fram	NMs	Tynset	5.3.1977
	43,9 ?	Edel Therese Høiseth / 16	IF Herkules	N	Larvik / Fram	27.12.1982
	43,75 ?	Edel Therese Høiseth / 16	IF Herkules	JNMa	Hamar S	5.2.1983
43,34		EDEL THERESE HØISETH / 17	IF Herkules	Int	Oslo VH	28.12.1983
42,88		EDEL THERESE HØISETH / 17	IF Herkules	VMs	Trondheim L	4.3.1984

### 1988/89-1989/90 - Juniorklasse "under 20 år"

41,84 +		Edel Therese Høiseth / 19	IF Herkules	NMs	Trondheim L	18.1.1986
<b>F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"</b>						
42,88 +		Edel Therese Høiseth / 17	IF Herkules	VMs	Trondheim L	4.3.1984
<b>---- Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes -----</b>						
42,65		ESTER STØLEN	Gol IL	NC	Hamar V	19.3.1994
<b>-- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----</b>						
42,40 +		BJØRG EVA JENSEN / 17	IF Fram	Int	Alma-Ata / Medeo	3.4.1978
	41,79 uk	Edel Therese Høiseth	IF Herkules	Int	Alma-Ata / Medeo	21.3.1985
	42,3 m	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	N	Hamar V	24.10.1999
	42,2 m	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	N	Hamar V	30.10.1999
41,55		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	NM	Hamar V	18.12.1999
41,28		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	EM	Hamar V	15.1.2000
40,99		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Calgary	29.1.2000
	40,53 u	Rikke Jeppsson	Nesodden IF	TT	Calgary	9.3.2008
40,40		RIKKE JEPSSON	Nesodden IF	Int	Calgary	15.3.2008
40,32		HEGE BØKKO	Hol IL	Int	Heerenveen	13.3.2009
40,20		HEGE BØKKO	Hol IL	NMe	Hamar V	24.10.2009
40,15		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Berlin Sportforum	8.11.2009
40,01		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Heerenveen	13.11.2009
39,91		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Calgary	4.12.2009
39,82		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Calgary	5.12.2009
39,76		HEGE BØKKO	Hol IL	NMs	Hamar V	9.1.2010
39,69		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Berlin Sportforum	5.3.2010
39,46		HEGE BØKKO	Hol IL	VM	Heerenveen	20.3.2010
39,05		HEGE BØKKO	Hol IL	VM	Calgary	12.2.2011

### **2x500 m ( Rekord-øvelse fra 2010/11 - kun resultat fra spesifikke 2x500m-konkurranser godtas )**

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
	86,07	Hedvig Bjelkevik ( 43,09 + 42,98 )	Arendal SK	NMe	Hamar V	27.2.1998
	82,52	Hege Bøkkko ( 41,22 + 41,30 )	Hol IL	JVM	Zakopane	20./22.2.2009
	( s 80,72	Ida Nåtun (par 6) ( 40,21 + 40,51 )	Asker SK	JVM	Moskva / Krylatskoje	12./14.3.2010 )
79,58 +		Hege Bøkkko (par 8) ( 39,78 + 39,80 )	Hol IL	JVM	Moskva / Krylatskoje	12./14.3.2010

### **1000 m**

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	1.34,2	Kirsti Biermann	OI	Int	Fagernes	2.3.1969
<b>--- Offisielle juniorrekorder ---</b>						
1.45,9		MARION SEIERSTEN	Brandbu IF	Int	Oslo Jo	27.12.1973
1.44,7		MARION SEIERSTEN	Brandbu IF	Int	Brandbu	6.1.1974
1.43,24		TOVE TALSNES	Oppdal SK	NMs	Trondheim Ø	13.1.1974
1.38,1		AUD JOHANNE MÆLEN	Tynset IF	N	Tynset	16.3.1974
1.37,9		ANN-MARI AMUNDSEN	DSK	LK	Oslo VH	25.1.1975
1.37,2		ANN-MARI AMUNDSEN	DSK	Int	Gol	2.3.1975
	1.36,4 ?	Anne Gjersem ( 1 h.t. Årboka 1974/75 ble 1.36,4 godkjent som NJR, men hva skjedde ? - se 1.37,0 nedenfor ? )	Gjøvik SK	N	Tynset	9.3.1975
<b>F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen</b>						
	1.37,2 ?	Janne Tenmann	Hamar IL	?	Oslo VH	22.11.1975
1.37,0		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Gol	6.12.1975
1.36,6		ANNE GJERSEM	Gjøvik SK	Int	Kongsberg Ip	13.12.1975
	1.35,8	Janne Tenmann	Hamar IL	K	Hamar S	20.1.1976
1.35,5		JANNE TNMeANN	Hamar IL	N	Tynset	28.2.1976
1.35,47		JANNE TNMeANN	Hamar IL	N	Savalen	13.3.1976
1.34,4		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik	12.12.1975
1.32,4		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	Int	Oslo Jo	28.12.1976
	1.32,28 s	Janne Tenmann	Hamar IL	NMs	Tynset	5.3.1977
1.30,12		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	NMs	Tynset	5.3.1977
	1.28,6	Björg Eva Jensen	IF Fram	KL	Larvik / Fram	7.3.1978
1.29,44		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	JNMs	Oslo VH	11.3.1978
1.29,0		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik / Fram	17.12.1978
1.24,30		BJØRG EVA JENSEN / 18	IF Fram	JNMs	Larvik / Fram	10.2.1979
<b>F.o.m. 1980/81 - Juniorklasse "under 18 år" - men rekordjustering skjedde først f.o.m. 1984/85 !! ( ? )</b>						
1.29,44 +		Björg Eva Jensen / 17	IF Fram	JNMs	Oslo VH	11.3.1978
	1.27,98 ?	Edel Therese Høiseth / 17	IF Herkules	VMs	Trondheim L	3.3.1984
1.27,64		EDEL THERESE HØISETH / 17	IF Herkules	VMs	Trondheim L	4.3.1984
1.27,4	(1.27,48)	HEIDI SKJEGGESTAD / 17	IF Fram	JNMs	Sand	31.1.1987

1988/89-1989/90 - Juniorklasse "under 20 år"						
1.24,30 +	Björg Eva Jensen / 18	IF Fram	JNMs	Larvik / Fram		10.2.1979
F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"						
1.24,30	Björg Eva Jensen / 18	IF Fram	JNMs	Larvik / Fram		10.2.1979
---- Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes -----						
---- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----						
1.23,81	1.24,17 uk	Edel Therese Høiseth / 18	IF Herkules	Int	Alma-Ata / Medeo	21.3.1985
1.23,02		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Berlin Sportforum	31.1.1999
1.19,76		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Berlin Sportforum	27.11.1999
1.19,04		HEGE BØKKO	Hol IL	VMs	Calgary	30.1.2000
1.18,89		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Moskva / Krylatskoje	18.1.2009
1.18,48		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Berlin Sportforum	7.11.2009
1.16,90		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Heerenveen	15.11.2009
1.16,43		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Calgary	6.12.2009
			Hol IL	WC	Salt Lake City	13.12.2009

## 1500 m

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	2.25,4	Kirsti Biermann	OI	Int	Tynset	6.3.1971
--- Offisielle juniorrekorder ----						
2.40,1		ANITA JUST HANSEN	ASK	Int	Oslo Jo	28.12.1973
2.39,6		MARION SEIERSTEN	Brandbu IF	JNMa	Gjøvik S	20.1.1974
2.38,8		GRETHE VIKSAAS	ASK	Int	Oslo VH	28.12.1974
2.36,9		GRETHE VIKSAAS	ASK	Int	Oslo VH	29.12.1974
2.34,3		ANNE GJERSEM	Gjøvik SK	JNMa	Oslo Jo	11.1.1975
2.32,5		GRETHE VIKSAAS	ASK	N	Hamar S	1.3.1975
F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen						
	2.30,8	Anne Gjersem	Gjøvik SK	TL	Oslo VH	15.11.1975
2.29,1		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Oslo Jo	20.12.1975
2.27,4		JANNE TNMeANN	Hamar IL	N	Tynset	28.2.1976
	2.25,0	Björg Eva Jensen	IF Fram	KL	Larvik	30.11.1976
2.22,2		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik / Fram	11.12.1976
2.19,0		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik / Fram	13.3.1977
	2.19,0	Björg Eva Jensen	IF Fram	K	Larvik / Fram	26.1.1978
	2.14,03 uk	Björg Eva Jensen	IF Fram	N	Larvik / Fram	2.3.1980
	2.16,16	Björg Eva Jensen	IF Fram	TL	Oslo VH	25.11.1978
2.18,7		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Oslo F	9.12.1978
	2.16,5 ?	Björg Eva Jensen	IF Fram	?	Lillestrøm	22.12.1979
2.17,38		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	Int	Oslo B	1.1.1980
2.17,12		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	VM	Hamar S	12.1.1980
2.17,00		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	NM	Tynset	8.3.1980
2.16,71		BJØRG EVA JENSEN / 19	IF Fram	Int	Savalen	13.3.1980
F.o.m. 1980/81 - Juniorklasse "under 18 år" - men rekordjustering skjedde først f.o.m. 1984/85 !! ( ? )						
2.19,0 +		Björg Eva Jensen / 16	IF Fram	N	Larvik / Fram	13.3.1977
	2.18,33 ?	Edel Therese Høiseth / 16	IF Herkules	Int	Oslo VH	2.1.1983
2.17,3	(2.17,36)	ELSE RAGNI YTTREDAL / 17	Asker SK	NC	Geithus / Furumo	7.3.1987
1988/89-1989/90 - Juniorklasse "under 20 år"						
2.14,53 +		Edel Therese Høiseth / 19	IF Herkules	EM	Geithus / Furumo	12.1.1986
2.13,39		HEIDI SKJEGGESTAD / 19	IF Fram	NM	Verdal	27.1.1990
F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"						
2.17,3 +		Else Ragni Yttredal / 17	Asker SK	NC	Geithus / Furumo	7.3.1987
2.16,4		MARTHE R. SUNDBY	AFSK	Int	Savalen	11.3.1992
2.16,1		MARTHE R. SUNDBY	AFSK	NC	Holmestrand / Hvitstein	30.1.1993
	2.12,4 uk	Marthe R. Sundby	AFSK	KM	Hamar V	10.2.1993
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----						
2.11,01 +		Heidi Skjeggstad / 18	IF Fram	WC	Heerenveen	19.3.1989
	2.09,27 u	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	TL	Calgary	30.10.1998
2.08,37		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	NC	Hamar V	15.11.1998
2.08,22		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	Int	Hamar V	19.12.1998
2.08,19		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Berlin Sportforum	30.1.1999
2.06,7		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	Int	Hamar V	30.10.1999
2.05,71		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	NM	Hamar V	19.12.1999
2.02,70		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	EM	Hamar V	16.1.2000
2.02,26		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Calgary	29.1.2000
1.59,69		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Berlin Sportforum	8.11.2009
	1.59,10 s	Ida Njåtun	Asker SK	WC	Calgary	5.12.2009
1.57,96		HEGE BØKKO	Hol IL	WC	Calgary	5.12.2009
1.57,91		HEGE BØKKO	Hol IL	VM	Calgary	13.2.2011

1.57,62		RAGNE WIKLUND	Aktiv SK	WC	Obihiro	17.11.2018
1.57,59		RAGNE WIKLUND	Aktiv SK	VMe	Inzell	10.2.2019

### 3000 m

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	5.15,4	Kirsti Biermann	OI	Int	Hamar S	10.3.1971
--- Offisielle juniorrekorder ----						
	5.35,3	ANNE GJERSEM	Gjøvik SK	Int	Oppdal	23.2.1975
<b>F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen</b>						
	5.25,7	Grethe Viksaas	ASK	TL	Oslo VH	22.11.1975
5.25,5		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Oslo Jo	21.12.1975
5.15,5		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Oslo La	8.2.1976
5.02,2		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik	12.12.1976
4.56,5		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	Int	Oslo Jo	28.12.1976
	4.48,1	Björg Eva Jensen	IF Fram	KL	Larvik	8.3.1977
4.54,7		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	JNM	Skedsmo	15.1.1978
4.54,0		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik / Fram	3.12.1978
	4.51,5 x	Björg Eva Jensen	IF Fram	N	Oslo Fr	10.12.1978
4.48,07		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Larvik / Fram	17.12.1978
4.45,76		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	NM	Stange / Idrettsplassen	21.1.1979
	4.42,0	Björg Eva Jensen	IF Fram	K	Larvik / Fram	10.12.1979
4.43,15		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	N	Oslo / Bislett	2.1.1980
4.37,45		BJØRG EVA JENSEN / 19	IF Fram	VM	Hamar Stadion	13.1.1980
<b>F.o.m. 1980/81 - Juniorklasse "under 18 år" - men rekordjustering skjedde først f.o.m. 1984/85 !! ( ? )</b>						
4.54,7 +		Björg Eva Jensen / 17	IF Fram	JNMa	Skedsmo	15.1.1978
4.53,9		MINNA NYSTEDT	IF Fram	NC	Oslo VH	12.1.1986
4.53,4	(4.53,48)	ANETTE TØNSBERG / 17	AFSK	NC	Oslo VH	29.11.1987
<b>F.o.m. 1988/89 - Juniorklasse "under 20 år"</b>						
4.37,45 +		Björg Eva Jensen / 19	IF Fram	VM	Hamar Stadion	13.1.1980
<b>F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"</b>						
4.45,76 +		Björg Eva Jensen / 18	IF Fram	NM	Stange / Idrettsplassen	21.1.1979
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----						
4.38,64 +		Björg Eva Jensen / 17	IF Fram	Int	Alma-Ata / Medeo	4.4.1978
	4.34,52 u	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	TL	Calgary	25.10.1998
4.37,04		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Hamar V	14.11.1998
4.35,22		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	Int	Hamar V	20.12.1998
4.34,77		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Berlin Sportforum	29.1.1999
4.33,87		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Inzell	13.11.1999
4.27,44		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	Int	Hamar V	18.12.1999
4.22,13		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	EM	Hamar V	15.1.2000
4.16,03		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Calgary	30.1.2000
4.14,90		HEGE BØKKO	Hol IL	VM	Heerenveen	20.3.2010
4.12,81		HEGE BØKKO	Hol IL	VM	Calgary	12.2.2011
4.10,35		RAGNE WIKLUND	Aktiv SK	WC	Obihiro	18.11.2018
4.07,31		RAGNE WIKLUND	Aktiv SK	WC	Heerenveen	16.12.2018

### 5000 m ( REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 )

	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	9.46,2	Laila Schou Nilsen	OSK	VM	Oslo Fr	10.2.1938
-----						
	8.33,17	Janne Tennmann	Hamar IL	Int	Savalen	18.3.1979
<b>F.o.m. 1980/81 - Juniorklasse "under 18 år" - men rekordjustering skjedde først f.o.m. 1984/85 !! ( ? )</b>						
	8.21,34 +	Minna Nystedt	IF Fram	NMe	Hundorp	20.12.1987
<b>1988/89-1989/90 - Juniorklasse "under 20 år"</b>						
	8.19,2	Anette Tønsberg / 18	AFSK	Int	Oslo VH	8.1.1989
<b>F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"</b>						
	8.19,2 +	Anette Tønsberg / 18	AFSK	Int	Oslo VH	8.1.1989
	8.19,2 t	Anne Therese Tveter	IF Fram	N	Hamar V	11.3.1994
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----						
	8.13,70 s	Astrid Helen Njærheim	Sandnes SK	NC	Hamar V	25.1.1998
	8.06,72	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	NC	Hamar V	25.1.1998
	7.42,90	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	WC	Heerenveen	20.11.1999
	7.38,75	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	NM	Hamar V	19.12.1999
	7.33,17	Hedvig Bjelkevik	Arendal SK	EM	Hamar V	16.1.2000
	7.30,78	Maren Haugli	Jevnaker IF	WC	Heerenveen	22.11.2003
----- NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 : -----						
7.21,59 +		MAREN HAUGLI	Jevnaker IF	WC	Heerenveen	29.2.2004

## 10.000 m ( Uoff. rekord-øvelse )

- Ingen tidligere bestenotering ( under 20 år ) fra før 1975 :

	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
22.38,8	Gro Berit Møller / 14	Kolbotn IL	N	Kolbotn	10.1.1979
19.54,97	Gro Berit Møller / 16	Kolbotn IL	Int	Savalen	14.3.1981
19.41,8	Mette Jenssen / 18	KS&SK Oddersjaa	K	Kristiansand	5.3.1987
19.27,88	Linda Lundell / 17	Narvik SK	K	Narvik	25.3.1987
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----					
18.23.1	Marthe Skaali	Arendal SK	K	Arendal	11.3.2006
17.35,77	Camilla Hallås Farestveit	Bergen SK	N	Bjugn FH	6.4.2009
16.54,71	Caroline Hallås Farestveit	Bergen SK	Int	Stavanger SA	22.3.2015

## Sprint firkamp

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	192,550	Inger Karset	Hamar IL	Int	Gol	27.-28.2.1971
( 47.6 - 1.37.9 / 47.3 - 1.37.4 )						

--- Offisielle juniorrekorder ---

	200,750 ?	Grethe Viksaas	ASK	Int	Kongsberg	14.-15.12.1974
( 49.7 - 1.42.2 / 49.2 - 1.41.5 )						
200,975		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	JNMs	Skien	18.-19.1.1975
( 49,24 - 1.42,69 / 49,0 - 1.42,78 )						
195,575		ANNE GJERSEM	Gjøvik SK	NMs	Elverum	1.-2.2.1975
( 48,05 - 1.39,83 / 47,99 - 1.39,24 )						
F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen						
192,450		ANNE GJERSEM	Gjøvik SK	Int	Kongsberg Ip	13.-14.12.1975
( 47,3 - 1.36,6 / 47,3 - 1.39,1 )						
192,110		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	NMs	Skien	10.-11.1.1976
( 47,38 - 1.37,20 / 47,34 - 1,37,58 )						
189,915		JANNE TNMeANN	Hamar IL	Int	Savalen	13.-14.3.1976
( 47,38 - 1.37,20 / 47,34 - 1,37,58 )						
184,110		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	JNMs	Trondheim Ø	22.-23.1.1977
( 45,68 - 1.33,17 / 45,16 - 1.33,43 )						
178,940		BJØRG EVA JENSEN	IF Fram	NMs	Tynset	5.-6.3.1977
( 44,16 - 1.30,12 / 44,30 - 1.30,84 )						
174,475		BJØRG EVA JENSEN / 18	IF Fram	JNMs	Larvik	10.-11.3.1979
( 44,55 - 1.24,30 / 43,65 - 1.28,25 )						
F.o.m. 1980/81 - Juniorklasse "under 18 år" - men rekordjustering skjedde først f.o.m. 1984/85 !! ( ? )						
178,940 +		Björg Eva Jensen / 16	IF Fram	NMs	Tynset	5.-6.3.1977
( 44,16 - 1.30,12 / 44,30 - 1.30,84 )						
174,450		EDEL THERESE HØISETH / 17	IF Herkules	VMs	Trondheim L	3.-4.3.1984
( 43,76 - 1.27,98 / 42,88 - 1.27,64 )						
1988/89-1989/90 - Juniorklasse "under 20 år"						
170,160 +		Edel Therese Høiset / 19	IF Herkules	NMs	Trondheim L	18.-19.1.1986
( 41,84 - 1.25,56 / 42,24 - 1.26,60 )						
F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"						
174,450 +		Edel Therese Høiset / 17	IF Herkules	VMs	Trondheim L	3.-4.3.1984
( 43,76 - 1.27,98 / 42,88 - 1.27,64 )						
--- Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes -----						
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----						
174,325 +		BJØRG EVA JENSEN / 18	IF Fram	VMs	Inzell	17.-18.2.1979
( 44,01 - 1.28,21 / 43,08 - 1.26,26 )						
173,355		ESTER STØLEN	Gol IL	Int	Hamar V	29.-30.12.1994
( 43,11 - 1.27,57 / 42,81 - 1.27,30 )						
168,250		HEDVIG BJELKEVIK	Arendal SK	WC	Berlin Sportforum	27.-28.11.1999
( 42,52 - 1.23,02 / 42,48 - 1.23,48 )						
165,020		RIKKE JEPSSON	Nesodden IF	NC	Hamar V	12.-13.1.2008
( 41,18 - 1.22,14 / 41,43 - 1.22,68 )						
161,035		RIKKE JEPSSON	Nesodden IF	Int	Calgary	15.-16.3.2008
( 40,40 - 1.19,81 / 40,44 - 1.20,58 )						
160,740		HEGE BØKKO	Hol IL	VMs	Moskva / Krylatskoje	17.-18.1.2009
( 40,43 - 1.20,22 / 40,68 - 1.19,04 )						
159,880		HEGE BØKKO	Hol IL	JNMs	Hamar V	2.-3.1.2010
( 40,20 - 1.19,10 / 40,12 - 1.20,02 )						
159,230		HEGE BØKKO	Hol IL	VMs	Heerenveen	22.-23.1.2011
( 40,07 - 1.18,56 / 40,28 - 1.19,20 )						

## Mini-firkamp

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						

197,550	Kirsti Biermann (45.9 - 2.30.9 / 1.36.2 - 5.19.5)	OI NM	Holmestrand	16.-17.1.1971
<b>--- Offisielle juniorrekorder ---</b>				
205,683	ANN-MARI AMUNDSEN (49,2 - 2.35,7 / 1.37,2 - 5.35,9)	DSK Int	Gol	1.-2.3.1975
<b>F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen</b>				
199,600	BJØRG EVA JENSEN (47,3 - 2.29,1 / 1.36,7 - 5.25,5)	IF Fram N	Oslo Jo	20.-21.12.1975
198,583	BJØRG EVA JENSEN (47,5 - 2.30,0 / 1.37,0 - 5.15,5)	IF Fram N	Oslo La	7.- 8.2.1976
190,467	BJØRG EVA JENSEN (45,5 - 2.22,2 / 1.34,4 - 5.02,2)	IF Fram N	Larvik	11.-12.12.1976
189,217	BJØRG EVA JENSEN (45,4 - 2.24,6 / 1.32,4 - 4.56,5)	IF Fram Int	Oslo Jo	27.-28.12.1976
185,866	BJØRG EVA JENSEN (44,5 - 2.19,8 / 1.31,3 - 4.54,7)	IF Fram JNM	Skedsmo / Stadion	14-15.1.1978
184,516 uk	Bjørg Eva Jensen (44,6 - 2.18,7 / 1.30,2 - 4.51,5 ex)	IF Fram N	Oslo / Frogner	9-10.12.1978
183,907	BJØRG EVA JENSEN (44,90 - 2.19,49 / 1.29,0 - 4.48,07)	IF Fram LK	Larvik / Fram	16-17.12.1978
183,542	BJØRG EVA JENSEN (44,93 - 2.18,77 / 1.29,46 - 4.45,76)	IF Fram NM	Stange / Idrettsplassen	20-21.1.1979
181,909	BJØRG EVA JENSEN (44,92 - 2.17,38 / 1.28,01 - 4.43,15)	IF Fram N	Oslo / Bislett	1- 2.1.1980
180,922	BJØRG EVA JENSEN / 19 (45,3 - 2.17,12 / 1.27,35 - 4.37,45)	IF Fram VM	Hamar Stadion	12-13.1.1980
<b>F.o.m. 1980/81 - Juniorklasse "under 18 år" - men rekordjustering skjedde først f.o.m. 1984/85 !! ( ? )</b>				
185,866 +	Bjørg Eva Jensen / 17 (44,5 - 2.19,8 / 1.31,3 - 4.54,7)	IF Fram JNM	Skedsmo / Stadion	14-15.1.1978
185,666	HEGE LANGLI (45,1 - 2.20,1 / 1.29,7 - 4.54,1)	Asker SK NC	Oslo VH	28.-29.11.1987
<b>F.o.m. 1988/89 - Juniorklasse "under 20 år"</b>				
180,922 +	Bjørg Eva Jensen / 19 (45,3 - 2.17,12 / 1.27,35 - 4.37,45)	IF Fram VM	Hamar Stadion	12-13.1.1980
<b>F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"</b>				
183,542 +	Bjørg Eva Jensen / 18 (44,93 - 2.18,77 / 1.29,46 - 4.45,76)	IF Fram NM	Stange / Idrettsplassen	20-21.1.1979
181,471	ESTER STØLEN (42,65 - 2.16,14 / 1.26,89 - 4.59,98)	Gol IL NC	Hamar V	19.-20.3.1994
<b>----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----</b>				
175,918 +	Bjørg Eva Jensen / 17 (42,40 - 2.12,25 / 1.25,99 - 4.38,64)	IF Fram Int	Alma-Ata / Medeo	3.- 4.4.1978
173,680	HEDVIG BJELKEVIK (42,64 - 2.08,22 / 1.24,86 - 4.35,22)	Arendal SK NM	Hamar V	19.-20.12.1998
173,590 fr	Hedvig Bjelkevik (4.34,77 / 43,16 - 2.08,19 / 1.23,81)	Arendal SK WC	Berlin Sportforum	29.-31.1.1999
164,294	HEDVIG BJELKEVIK (40,99 - 2.02,26 / 1.19,76 - 4.16,03)	Arendal SK WC	Calgary	29.-30.1.2000
163,171 s	Ida Njätun (par 6) (40,21 - 2.01,85 / 1.18,89 - 4.17,40)	Asker SK JVM	Moskva / Krylatskoje	12.-13.3.2010
161,014	HEGE BØKKO (par 8) (39,78 - 1.59,32 / 1.17,40 - 4.16,57)	Hol IL JVM	Moskva / Krylatskoje	12.-13.3.2010

### Liten firkamp ( REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 )

Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
<b>Ingen tidligere bestenotering ( under 20 år ) - første gang kombinasjonen ble gått av juniorer var sesongen 1979/80.</b>					
214,365	Helga Vårvik / 18 (48.86 - 5.39.64 / 2.32.04 - 9.42.19)	Leinstrand IL	N	Trondheim L	15.-16.3.1980
<b>F.o.m. 1980/81 - Juniorklasse "under 18 år" - men rekordjustering skjedde først f.o.m. 1984/85 !! ( ? )</b>					
207,839	Mariann Røsjordet / 16 (51.0 - 5.34.6 / 2.26.8 - 8.41.4)	IF Fram Int		Oslo VH	11.-12.12.1982
199,364	Edel Therese Høiseth (44.94 - 5.30.09 / 2.18.23 - 8.53.33)	IF Herkules Int		Oslo VH	1.- 2.1.1983
197,594	Minna Nystedt (46.76 - 5.02.09 / 2.23.61 - 8.46.16)	IF Fram Int		Lillehammer	17.-18.12.1983
196,796	Tanja Torbergsen (45.1 - 5.05.8 / 2.23.7 - 8.48.3)	Ishavsbyens SK KM		Tromsø	4.- 5.2.1984
195,142	Edel Therese Høiseth / 18 (44.55 - 5.04.59 / 2.20.10 - 8.51.27)	IF Herkules NM		Kongsvinger	19.-20.1.1985

195,515	Else Ragni Yttredal / 17 ( 43.97 - 5.01.77 / 2.22.63 - 8.57.07 )	Asker SK	NM	Hamar S	14.-15.2.1987
194,918	Anette Tønsberg / 17 ( 46.13 - 4.57.86 / 2.21.73 - 8.39.02 )	AFSK	LK	Geithus	12.-13.12.1987
<b>1988/89-1989/90 - Juniorklasse "under 20 år"</b>					
190,778 +	Edel Therese Høiseth / 18 ( 42.4 - 4.56.3 / 2.15.97 - 8.56.72 )	IF Herkules	NM	Tromsø	1.- 2.2.1986
187,322	Heidi Skjeggstad ( 44.34 - 4.45.41 / 2.13.39 - 8.29.51 )	IF Fram	NM	Verdal	26.-27.1.1990
<b>F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"</b>					
191,271 +	Heidi Skjeggstad / 18 ( 44.35 - 4.55.44 / 2.18.45 - 8.35.31 )	IF Fram	NM	Hundorp	25.-26.2.1989
<b>----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----</b>					
183,834	Hedvig Bjelkevik ( 44,43 - 4.41,50 / 2.11,45 - 8.06,72 )	Arendal SK	NC	Hamar V	24.-25.1.1998
173,901	Hedvig Bjelkevik ( 41,55 - 4.27,44 / 2.05,71 - 7.38,75 )	Arendal SK	Int	Hamar V	18.-19.12.1999
<b>----- NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 : -----</b>					
171,185 +	HEDVIG BJELKEVIK ( 41,28 - 4.22,13 / 2.02,70 - 7.33,17 )	Arendal SK	EM	Hamar V	15.-16.1.2000
171,077	IDA NJÅTUN ( 40,91 - 4.20,66 / 2.02,44 - 7.39,11 )	Asker SK	Int	Hamar V	13-14.2.2010

### Stor firkamp ( Ikke godkjent rekord-øvelse )

Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
204,313	Caroline Hallås Farestveit ( 47,93 - 8.39,08 / 2.29,66 - 18.11,79 )	Bergen SK	N	Bjugn / FosenHallen	15.-16.3.2014
189,922	Caroline Hallås Farestveit ( 44,83 / 8.06,64 / 2.17,08 - 16.54,71 )	Bergen SK	Int	Stavanger SA	20.-22.3.2015

### LAGTEMPO ( 6 runder ) - NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05

Godkjent	Ikke godkj.	Lag / Navn	(Stevne)	Type	Sted	Dato/År
	3.52,63	Juniorlandslaget ( Silje Bjelkevik - Tonje Kristoffersen - Marianne Mortensen )	(Nordic Junior Games)	NJG	Chemnitz	6.2.2000
	3.41,74	Juniorlandslaget ( Maren Haugli - Mari Hemmer - Elisabeth Thomassen Lind )	(Firelandskap)	LK-KJ	Alkmaar	10.12.2000
	3.32,01	Juniorlandslaget ( Maren Haugli - Mari Hemmer - Helene Tveter )	(VM junior)	JVM	Groningen K	23.2.2001
<b>----- NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 : -----</b>						
	3.31,99 +	Juniorlandslaget ( Maren Haugli - Mari Hemmer - Anna Rognstad )	(VM junior)	JVM	Collalbo	3.3.2002
	3.27,82	Juniorlandslaget Hege Bøkkø - Hanne Haugland - Ida Njåtun	( Junior-VM )	JVM	Zakopane	22.2.2009
	3.18,42	Juniorlandslaget Hege Bøkkø - Hanne Haugland - Ida Njåtun	( Junior-WC )	JWC	Groningen	1.3.2009
	3.16,46	Juniorlandslaget Amalie Haugland - Sarah Marie Sanderud - Aurora Løvås		JWC	Inzell	4.12.2021
	<b>3.16,33</b>	<b>Juniorlandslaget</b> <b>Ina Nakken - Martine Solem - Aurora Løvås</b>		<b>JVM</b>	<b>Inzell</b>	<b>12.2.2023</b>

### LAGSPRINT ( 3 runder ) - NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongen 2016/17

Godkjent	Ikke godkj.	Lag / Navn	(Stevne)	Type	Sted	Dato/År
	1.37,51	Juniorlandslaget ( Ellen Bjertnes - Sofie Karoline Haugen - Martine Ripsrud )	( Junior-WC )	JWC	Innsbruck	25.1.2014
<b>----- NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongen 2016/17 : -----</b>						
	1.38,21 +	Team Norge ( Julie Nistad Samsonsen - Ane By Farstad - Ragne Wiklund )	( VM junior )	JVM	Helsinki	18.2.2017
	1.35,61	Team Norge ( Julie Nistad Samsonsen - Ane By Farstad - Ragne Wiklund )	( Junior-WC )	JWC	Innsbruck	27.1.2018
	1.32,23	Team Norge ( Julie Nistad Samsonsen - Ane By Farstad - Ragne Wiklund )	( VM junior )	JVM	Salt Lake City	10.3.2018

## MENN, JUNIOR

t.o.m 1974/75: Split-dato: 1.10. før sesongen – f.o.m. 1975 split-dato: 1.juli

### 100 m - REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 :

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
	10,42	Håvard Lauvålien	Drammens SK	NC	Larvik / Fram	26.1.2003

10,11 +	HÅVARD BØKKO		Hol IL	NC	Hamar V	6.11.2004
<b>--- Offisielle juniorrekorder ---</b>						
10,06	HÅVARD BØKKO	(forsøk)	Hol IL	NC	Hamar V	29.1.2006
10,06 t	HÅVARD BØKKO	(finale)	Hol IL	NC	Hamar V	29.1.2006
9,93	CHRISTOFFER Fagerli RUKKE		Hol IL	Int	Calgary	17.3.2007

## 500 m

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	40,5	Arnulf Sunde	Gjøvik SK	Int	Kongsberg	11.12.1971

### --- Offisielle juniorrekorder -----

42,1		SVEIN SOLBAKKEN	OSK	N	Gjøvik	8.12.1973
42,01		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Oslo Fr	9.12.1973
41,85		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	LK	Gol	16.12.1973
41,3		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Oslo VH	5.1.1974
41,07		SVEIN SOLBAKKEN	OSK	NMs	Trondheim Ø	13.1.1974
41,06		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	Int	Oslo VH	27.2.1974
40,9		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	Int	Oslo VH	12.3.1974
40,8		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Skedsmo	14.12.1974
40,5		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Skedsmo	15.12.1974
40,19		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	Int	Oslo VH	2.1.1975

### F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen

39,89		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	N	Savalen	13.3.1976
39,8		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	N	Lillehammer	4.12.1976
39,64		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	Int	Oslo B	3.1.1977
39,37		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	Int	Oslo B	15.1.1977
39,23		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	JNMs	Trondheim Ø	23.1.1977
39,0		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	JNMa	Kongsvinger G	5.2.1977
38,93		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	Int	Savalen	19.2.1977
38,60		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	Int	Savalen	20.2.1977
38,5		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	LK	Hamar S	17.12.1977
38,2		FRODE RØNNING / 18	Leinstrand IL	Int	Alta / Bossekop	10.3.1979

### F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"

38,2 +		Frode Rønning / 18	Leinstrand IL	Int	Alta / Bossekop	10.3.1979
--------	--	--------------------	---------------	-----	-----------------	-----------

### --- Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes -----

38,59 +		Frode Rønning / 18	Leinstrand IL	NMs	Oslo F	8.1.1979
---------	--	--------------------	---------------	-----	--------	----------

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

38,06 +		Ådne Sønndrål / 18	Hol IL	VM	Innsbruck	17.2.1990
	37,8 m	Even Wetten	Hamar IL	N	Hamar V	6.2.2001
37,84		MORTEN BOLSTAD	ASK	Int	Calgary	15.3.2001
37,64		EVEN WETTEN	Hamar IL	NC	Hamar V	2.2.2002
37,20		EVEN WETTEN	Hamar IL	Int	Calgary	16.3.2002
37,00		HÅVARD BØKKO	Hol IL	EM	Heerenveen	7.1.2005
36,65		HÅVARD BØKKO	Hol IL	Int	Calgary	4.11.2005
36,33		HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Salt Lake City	20.11.2005
36,02		CHRISTOFFER Fagerli RUKKE	Hol IL	VMs	Hamar V	21.1.2007
35,96		CHRISTOFFER Fagerli RUKKE	Hol IL	WC	Calgary	2.3.2007
35,86		CHRISTOFFER Fagerli RUKKE	Hol IL	WC	Calgary	3.3.2007
35,68		CHRISTOFFER Fagerli RUKKE	Hol IL	Int	Calgary	13.3.2007
35,66		HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	VMs	Calgary	28.1.2012
35,51		HENRIK Fagerli RUKKE	Hol IL	Int	Calgary	19.3.2016

## 2x500 m ( Uoff. rekord-øvelse - kun resultat fra spesifikke 2x500m-konkurranser godtas )

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
	75,19	Håvard Bøkkø ( 37,41 + 37,78 )	Hol IL		Moskva/Krylatskoje	11.12.2004
	73,51 +	Håvard Holmefjord Lorentzen ( 36,78 + 36,73 )	Fana IL	JVM	Obihiro	2.- 3.3.2012
	72,35	Henrik Fagerli Rukke ( 37,41 + 37,78 )	Hol IL	NMe	Hamar V	22.1.2016

## 1000 m

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	1.23,3	Roar Grønvold	H&BSK	Int	Oslo Bi	25.2.1965

### --- Offisielle juniorrekorder -----

1.31,4		ROY SIMENSTAD	Gjøvik SK	N	Gjøvik	8.12.1973
1.25,02		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Oslo Fr	9.12.1973
1.24,03		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	NMs	Oslo VH	17.2.1974



1.23,2	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	Int	Oslo VH	12.3.1974
1.23,1	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Gol	29.12.1974
1.22,8	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	Int	Oslo VH	2.1.1975
1.22,39	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	LK	Hamar S	11.1.1975

**F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen**

1.21,28	FRODE RØNNING	Leinstrand IL	N	Savalen	14.3.1976
1.21,21	FRODE RØNNING	Leinstrand IL	LK	Verdal Stadion	30.1.1977
1.19,52	FRODE RØNNING	Leinstrand IL	Int	Savalen	19.2.1977
1.18,81	FRODE RØNNING	Leinstrand IL	NMs	Tynset	5.3.1977
1.18,51	FRODE RØNNING	Leinstrand IL	Int	Oslo B	2.1.1978
1.17,49	FRODE RØNNING / 18	Leinstrand IL	NMs	Oslo / Frogner	8.1.1978

**F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"**

1.17,49 +	Frode Rønning / 18	Leinstrand IL	NMs	Oslo / Frogner	8.1.1978
-----------	--------------------	---------------	-----	----------------	----------

**---- Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes -----**

1.17,42	ESKIL ERVIK	Hamar IL	Int	Hamar V	30.12.1993
---------	-------------	----------	-----	---------	------------

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

1.16,31 +	Ådne Sønndrål / 17	Hol IL	VMs	Heerenveen	25.2.1989
1.16,04	TROND ARNE TØRSET	Leinstrand IL	Int	Calgary	20.3.1998
1.15,05	VIDAR WANG LUTNÆS	Geithus IL	Int	Calgary	29.3.1999
1.14,76	OLAV SLINNING	Gjøvik SK	Int	Calgary	16.3.2002
1.14,70	HENRIK CHRISTIANSEN	Asker SK	Int	Calgary	17.3.2002
1.14,57 s	Olav Slinning	Gjøvik SK	Int	Calgary	23.3.2002
1.14,56	HENRIK CHRISTIANSEN	Asker SK	Int	Calgary	23.3.2002
1.12,70	EVEN WETTEN	Hamar IL	Int	Calgary	24.3.2002
1.12,56 s	Eirik Lunde Pedersen	Fana IL	Int	Calgary	12.3.2005
1.12,37	ØYSTEIN Kvikstad SKOGLUND	SSK Toten	Int	Calgary	12.3.2005
1.10,57	HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Salt Lake City	20.11.2005
1.09,79	CHRISTOFFER Fagerli RUKKE	Hol IL	VMs	Hamar V	20.1.2007
1.09,20	CHRISTOFFER Fagerli RUKKE	Hol IL	WC	Calgary	2.3.2007
1.09,15	HÅVARD Holmefjord LORENTZEN	Fana IL	WC	Salt Lake City	21.1.2012
1.09,03	ODIN By FARSTAD	Spk Falken	Int	Calgary	18.3.2017
1.08,02	ALLAN Dahl JOHANSSON	Aktiv SK	JVM	Salt Lake City	10.3.2018

**1500 m**

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
----------	-------------	------	-------	------	------	---------

Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :

2.07,4	Terje Andersen	TT	Int	Gol	28.2.1971
--------	----------------	----	-----	-----	-----------

**--- Offisielle juniorrekorder -----**

2.12,4	SVEIN SOLBAKKEN	OSK	N	Gjøvik	8.12.1973
2.09,6	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Oslo VH	6.1.1974
2.07,04	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	JNMa	Oslo VH	10.2.1974

**F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen**

2.06,9	2.06,35 uk	Rolf Gregersen	H&BSK	Int	Savalen	14.3.1976
2.05,8		BJØRN OLSEN	Spk Ceres	N	Lillehammer	4.12.1976
2.04,42		FRODE RØNNING	Leinstrand IL	JNMa	Kongsvinger G	6.2.1977
2.03,16		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	Int	Oslo B	3.1.1978
2.01,0		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	NMa	Hamar S	7.1.1979
1.59,7		BJØRN NYLAND	Spk Ceres	Int	Oslo VH	13.12.1980
1.57,46	( 1.59,73	BJØRN NYLAND	ASK	N	Tønsberg	10.1.1982
		Bjørn Nyland	ASK	Int	Oslo VH	4.1.1983 )
		BJØRN NYLAND / 19	ASK	NM	Tynset	27.2.1983

**F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"**

1.59,7 +		Bjørn Nyland / 18	ASK	N	Tønsberg	10.1.1982
1.59,20		THOR OLAV TVETER	IF Fram	NC	Savalen	17.3.1991
1.58,8		HENNING TOLLEFSEN	TT	Int	Hamar V	19.12.1993
1.57,91	1.58,76 s	Eskil Ervik	Hamar IL	NC	Hamar V	20.3.1994
		HENNING TOLLEFSEN	TT	NC	Hamar V	20.3.1994

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

1.55,76 +		Ådne Sønndrål / 18	Hol IL	WC	Heerenveen	10.3.1990
1.55,53		ODD BORGENSEN	Geithus IL	Int	Calgary	26.3.1998
1.54,62		MARIUS Veidahl BERG	Sander IL	Int	Calgary	10.3.2001
1.54,31		MIKAEL Flygind LARSEN	H&BSK	Int	Calgary	17.3.2001
1.54,28		EVEN WETTEN	Hamar IL	NC	Hamar V	2.2.2002
1.51,97		EVEN WETTEN	Hamar IL	Int	Calgary	16.3.2002
1.50,64		EVEN WETTEN	Hamar IL	Int	Calgary	21.3.2002
1.50,54		ØYSTEIN Kvikstad SKOGLUND	SSK Toten	Int	Calgary	11.3.2005
1.50,05		HÅVARD BØKKO	Hol IL	NMe	Hamar V	22.10.2005
1.46,80		HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Calgary	12.11.2005
1.46,07		HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Salt Lake City	18.11.2005

1.45,48		SVERRE Lunde PEDERSEN	Fana IL	VM	Calgary	13.2.2011
1.43,13		ALLAN Dahl JOHANSSON	Aktiv SK	WC	Calgary	3.12.2017
<b>3000 m</b>						
<b>Godkjent</b>	<b>Ikke godkj.</b>	<b>Navn</b>	<b>Klubb</b>	<b>Type</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	4.27,3	Dag Fornæss	Hamar IL	Int	Alta	23.3.1968
--- Offisielle juniorrekorder -----						
4.45,8		HENNING KAARUD	TT	N	Gjøvik	8.12.1973
4.44,0		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Oslo VH	5.1.1974
4.37,68		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	JNMa	Oslo VH	9.2.1974
4.37,4		HENNING KAARUD	TT	N	Gol	29.12.1974
4.36,4		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Oslo VH	25.1.1975
4.31,8		HENNING KAARUD	TT	N	Tynset	8.3.1975
F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen						
4.26,33		ROLF GREGERSEN	H&BSK	Int	Savalen	21.2.1976
4.22,5		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	Int	Gol	26.2.1977
4.21,16		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	N	Larvik / Fram	16.12.1978
4.17,8		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	NC	Trondheim Ø	13.1.1979
4.17,6		BJØRN NYLAND	ASK	N	Larvik / Fram	12.12.1981
4.10,49		BJØRN NYLAND / 19	ASK	Int	Trondheim L	28.11.1982
F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"						
4.13,2 +		Stein Olav Krosby / 17	OI	Int	Larvik / Fram	26.11.1983
4.12,23		THOR OLAV TVETER	IF Fram	NoM	Larvik / Fram	26.1.1991
	4.07,6 uk	Arnt Olaf Stillerud	Geithus IL	KM	Hamar V	20.3.1993
4.09,0		ESKIL ERVIK	Hamar IL	NC	Hamar V	20.11.1993
4.06,34		ESKIL ERVIK	Hamar IL	NC	Hamar V	19.3.1994
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----						
4.04,48 +		Thor Olav Tvetter / 18	IF Fram	JVM	Calgary	1.3.1991
3.59,06		REIDAR BORGERSEN	Geithus IL	Int	Calgary	19.3.1999
	3.58,33 s	Marius Veidahl Berg	Sander IL	Int	Calgary	16.3.2001
3.57,54		MIKAEL FLYGIND LARSEN	H&BSK	Int	Calgary	16.3.2001
	3.52,97 s	Henrik Christiansen	Asker SK	Int	Calgary	21.3.2002
3.50,71		OLAV SLINNING	Gjøvik SK	Int	Calgary	21.3.2002
	3.49,16	Håvard Bøkkø	Hol IL	TL	Inzell	15.10.2005 )
3.43,66		HÅVARD BØKKO	Hol IL	Int	Calgary	5.11.2005
3.43,20		HÅVARD BØKKO	Hol IL	Int	Calgary	21.3.2006
3.41,19		ALLAN Dahl JOHANSSON	Aktiv SK	Int	Salt Lake City	6.12.2017
3.40,14		ALLAN Dahl JOHANSSON	Aktiv SK	WC	Salt Lake City	2.3.2017
<b>5000 m</b>						
<b>Godkjent</b>	<b>Ikke godkj.</b>	<b>Navn</b>	<b>Klubb</b>	<b>Type</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	7.37,6	Dag Fornæss	Hamar IL	Int	Oslo B	21.2.1968
--- Offisielle juniorrekorder -----						
8.15,2		HENNING KAARUD	TT	N	Gjøvik	9.12.1973
8.14,4		KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Oslo VH	6.1.1974
8.03,76		HENNING KAARUD	TT	JNMa	Oslo VH	10.2.1974
7.50,4		HENNING KAARUD	TT	N	Tynset	9.3.1975
F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen						
7.46,83		ROLF GREGERSEN	H&BSK	Int	Savalen	22.2.1976
7.43,8		DAG SANDBERG	Sok Ceres	N	Tynset	7.3.1976
7.43,5		DAG SANDBERG	Sok Ceres	Int	Oslo VH	10.3.1976
7.41,5		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	JNMa	Kongsvinger G	6.2.1977
7.39,3		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	Int	Gol	27.2.1977
7.36,7		DAG SANDBERG	Sok Ceres	Int	Oslo VH	6.3.1977
7.33,7		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	N	Larvik / Fram	13.3.1977
7.28,5		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	N	Larvik / Fram	26.12.1977
7.26,60		TOM ERIK OXHOLM	IF Fram	Int	Oslo B	2.1.1978
7.26,6		HENRY NILSEN	Kongsvinger IL	N	Lillestrøm	22.2.1981
7.21,08		BJØRN NYLAND	ASK	Int	Oslo VH	6.12.1981
7.19,5		GEIR KARLSTAD	Spk Ceres	N	Tønsberg	10.1.1982
7.08,96		GEIR KARLSTAD	Spk Ceres	NM	Oppdal	6.3.1982
7.07,05		STEIN OLAV KROSBY / 17	OI	Int	Oslo VH	11.12.1983
F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"						
7.07,05 +		Stein Olav Krosby / 17	OI	Int	Oslo VH	11.12.1983
7.07,0		ESKIL ERVIK	Hamar IL	NC	Hamar V	21.11.1993
7.02,88		ESKIL ERVIK	Hamar IL	NC	Hamar V	20.3.1994
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----						
6.57,35 +		Geir Karlstad / 18	ASK	Int	Inzell	5.3.1983

6.47,88	REIDAR BORGENSEN	Geithus IL	Int	Calgary	20.3.1999
6.45,46	REIDAR BORGENSEN	Geithus IL	Int	Calgary	29.3.1999
6.43,05	OLAV SLINNING	Gjøvik SK	Int	Calgary	22.3.2002
6.41,94	HÅVARD BØKKO	Hol IL	NC	Hamar V	31.10.2004
6.32,01	HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Hamar V	14.11.2004
6.31,91	HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Berlin Sportforum	20.11.2004
6.18,93	HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Calgary	13.11.2005
6.17,67	SIGURD HENRIKSEN	Fana IL	WC	Heerenveen	19.11.2022
6.13,84	SIGURD HENRIKSEN	Fana IL	WC	Calgary	10.12.2022

### 10.000 m ( REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 )

Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :					
15.47,8	Per Ivar Moe	OI	EM	Oslo B	19.1.1964
-----					
15.46,53	Tom Erik Oxholm	IF Fram	Int	Oslo Bi	3.1.1978
15.45,4	Tom Erik Oxholm	IF Fram	Int	Holmestrand	19.2.1978
15.12,47	Tom Erik Oxholm	IF Fram	NM	Hamar S	7.1.1979
15.02,97	Geir Karlstad	Spk Ceres	NM	Oppdal	7.3.1982
14.53,20 s	Bjørn Nyland	ASK	Int	Oslo VH	4.1.1983
14.52,14	Geir Karlstad	ASK	Int	Oslo VH	4.1.1983
14.47,43	Geir Karlstad	ASK	VM	Oslo Bi	13.2.1983
14.47,00	Geir Karlstad / 18	ASK	NM	Tynset	27.2.1983
F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"					
14.47,00 +	Geir Karlstad / 18	ASK	NM	Tynset	27.2.1983
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----					
14.26,41 +	Geir Karlstad / 18	ASK	Int	Inzell	6.3.1983
13.59,55	Reidar B. Borgersen	Geithus IL	Int	Calgary	30.3.1999
13.52,28	Håvard Bøkkø	Hol IL	WC	Heerenveen	28.11.2004
----- NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 : -----					
13.46,08 +	HÅVARD BØKKO	Hol IL	EM	Heerenveen	9.1.2005
13.27,99	HÅVARD BØKKO	Hol IL	WC	Heerenveen	4.12.2005
13.24,09	HÅVARD BØKKO	Hol IL	EM	Hamar V	15.1.2006
13.02,53	SIGURD HENRIKSEN	Fana IL	WC	Calgary	17.12.2022

### Sprint-firkamp

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	165,200	Arnulf Sunde	Gjøvik SK	Int	Hamar S	6.- 7.2.1971
	165,150	Kai Arne Engelstad	ASK	Int	Oslo VH	12.-13.3.1974
--- Offisielle juniorrekorder -----						
	165,250	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	N	Skedsmo	14.-15.12.1974
	164,355	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	Int	Oslo VH	2.- 3.1.1975
	163,420	KAI ARNE ENGELSTAD	ASK	LK	Hamar S	11.-12.1.1975
F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen						
	161,925	FRODE RØNNING	Leinstrand IL	N	Savalen	13.-14.3.1976
	161,070	FRODE RØNNING	Leinstrand IL	Int	Oslo B	3.- 4.1.1977
	157,130	FRODE RØNNING	Leinstrand IL	Int	Savalen	19.-20.2.1977
	156,070	FRODE RØNNING / 17	Leinstrand IL	NMs	Oslo / Frogner	7.- 8.1.1978
	? 155,740	Frode Rønning / 19	Leinstrand IL	NMs	Verdal	26.-27.1.1980
F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"						
	156,070 +	Frode Rønning / 17	Leinstrand IL	NMs	Oslo / Frogner	7.- 8.1.1978
---- Regelendring 1992 - Kun el.tider godkjennes -----						
----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----						
	154,400 +	Frode Rønning / 18	Leinstrand IL	VMs	Inzell	16.-17.2.1979
	153,255	TROND ARNE TØRSET	Leinstrand IL	Int	Calgary	20-21.3.1998

152,080	DAG ERIK KLEVEN ( 38,28 - 1.14,85 / 38,52 - 1.15,71 )	Sander IL	Int	Calgary	23.-24.3.2002
151,390	DAG ERIK KLEVEN ( 37,95 - 1.15,18 / 38,04 - 1.15,62 )	Sander IL	Int	Calgary	22.-23.3.2003
147,730	CHRISTOFFER Fagerli RUKKE ( 37,41 - 1.12,84 / 37,60 - 1.12,60 )	Hol IL	Int	Calgary	24.-25.3.2006
146,920	MATS ROGER JENSEN ( 37,24 - 1.13,07 / 37,10 - 1.12,09 )	H&BSK	Int	Calgary	16.-17.3.2007
143,740	ESPEN AARNES HVAMMEN ( 35,73 - 1.11,64 / 36,22 - 1.11,94 )	Eidsvold TF	Int	Calgary	15.-16.3.2008
142,265	HENRIK Fagerli RUKKE ( 36,15 - 1.11,18 / 35,51 - 1.10,03 )	Hol IL	Int	Calgary	17.-19.3.2016
141,005	ODIN By FARSTAD ( 35,82 - 1.09,80 / 35,77 - 1.09,03 )	Spk Falken	Int	Calgary	16.-18.3.2017

### Mini-firkamp ( Uoff. rekord-øvelse )

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	176,717	Jon Ingulf Medbø ( 42.2 - 2.14.0 / 1.24.7 - 4.45.0 )	OI	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	28.12.1974
	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 / 17 ( 39.7 - 2.01.0 / 1.18.5 - 4.19.3 )	ASK	N	Oslo VH	13.-14.12.1980
		<b>F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"</b>				
	162,499 +	Bjørn Nyland / 17 ( 39.7 - 2.01.0 / 1.18.5 - 4.19.3 )	ASK	N	Oslo VH	13.-14.12.1980
		<b>----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----</b>				
	161,014	Øyvind Gravem ( 40.02 - 1.58.69 / 1.19.10 - 4.11.29 )	Eidsvold TF	Int	Hamar V	6.- 7.12.1997
	(157,386 u	Odd Øystein Langegård ( 1.16,35 - 4.03,43 / 39,83 - 1.56,43 )	Geithus IL	Int	Calgary	25-26.3.1999 )
	158,592	Mikael Flygind Larsen ( 38.98 - 4.09.73 / 1.17.05 - 1.58.40 )	H&BSK	Int	Heerenveen	10.-11.3.2000
	157,295	Mikael Flygind Larsen ( 39,04 - 1.57,03 / 1.16,51 - 4.05,94 )	H&BSK	Int	Hamar V	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
	149,921	Allan Dahl Johansson ( 37,37 - 1.51,55 / 1.12,18 - 3.55,67 )	Aktiv SK	Int	Hamar	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
	147,258	Didrik Eng Strand ( 36,60 - 3.49,13 / 1.12,20 - 1.49,11 )	Hamar IL	Int	Heerenveen	10.-11.3.2023

### Liten jr. firkamp - NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongen 2017/18

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
	143,060	Allan Dahl Johansson ( 35,82 - 1.43,62 / 1.08,02 - 6.26,905 )	Aktiv SK	JVM	Salt Lake City	9.-10.3.2018

### Liten firkamp

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	174,270	Dag Fornæss ( 40.9 - 4.27.3 / 2.08.4 - 7.40.2 )	Hamar IL	Int	Alta	23.-24.3.1968
	-----					

179,444	Kai Arne Engelstad ( 41,30 - 4.37,68 / 2.07,04 - 8.15,17 )	ASK JNMa	Oslo VH	9.-10.2.1974
184,120	BJØRN OLSEN ( 42,8 - 4.43,2 / 2.13,5 - 8.16,2 )	Spk Ceres N	Skien	4.- 5.1.1975
181,699	KAI ARNE ENGELSTAD ( 41,76 - 4.38,77 / 2.11,49 - 8.16,47 )	ASK JNMa	Verdal Stadion	15.-16.2.1975
176,840	HENNING KAARUD ( 41,8 - 4.31,8 / 2.08,1 - 7.50,4 )	TT N	Tynset	8.- 9.3.1975
<b>F.o.m 1975/76: Split-dato: 1.7. før sesongen</b>				
176,268	ROLF GREGERSEN ( 42,24 - 4.26,33 / 2.12,54 - 7.46,83 )	H&BSK Int	Savalen	21.-22.2.1976
172,734	TOM ERIK OXHOLM ( 40,0 - 4.26,5 / 2.06,5 - 7.41,5 )	IF Fram JNMa	Kongsvinger G	5.- 6.2.1977
172,270	TOM ERIK OXHOLM ( 40,0 - 4.22,5 / 2.07,8 - 7.39,3 )	IF Fram Int	Gol	26.-27.2.1977
170,852	TOM ERIK OXHOLM ( 40,7 - 4.17,8 / 2.06,5 - 7.30,2 )	IF Fram NC	Trondheim Ø	13.-14.1.1979'
170,398	BJØRN NYLAND ( 39,93 - 4.22,93 / 2.03,19 - 7.35,85 )	ASK JVM	Elverum / Fylkesip	29.2.- 1.3.1981
168,079	BJØRN NYLAND ( 40,1 - 4.17,6 / 2.02,6 - 7.21,8 )	ASK N	Larvik / Fram	12.-13.12.1981
167,760	BJØRN NYLAND / 18 ( 40,3 - 4.21,3 / 1.59,7 - 7.20,1 )	ASK N	Tønsberg	9.-10.1.1982
<b>F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"</b>				
170,398 +	Bjørn Nyland / 17 ( 39,93 - 4.22,93 / 2.03,19 - 7.35,85 )	ASK JVM	Elverum / Fylkesip	29.2.- 1.3.1981
? 167,760	Bjørn Nyland / 18 ( 40,3 - 4.21,3 / 1.59,7 - 7.20,1 )	ASK N	Tønsberg	9.-10.1.1982
169,306	ARNT OLAF STILLERUD ( 41,52 - 4.16,3 / 2.03,9 - 7.17,7 )	Geithus IL NC	Larvik / Fram	5.- 6.12.1992
169,176	ARNT OLAF STILLERUD ( 41,26 - 4.16,96 / 2.03,22 - 7.20,17 )	Geithus IL Int	Savalen	13.-14.3.1993
165,759 uk	Arnt Olaf Stillerud ( 40,4 - 4.07,6 / 2.00,7 - 7.18,6 )	Geithus IL KR	Hamar V	20.-21.3.1993
163,346	ESKIL ERVIK ( 39,38 - 4.09,0 / 1.59,3 - 7.07,0 )	Hamar IL NC	Hamar V	20.-21.11.1993
162,160	ESKIL ERVIK ( 39,23 - 4.06,34 / 1.58,76 - 7.02,88 )	Hamar IL NC	Hamar V	19.- 20.3.1994
<b>----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----</b>				
160,007	REIDAR BORGENSEN ( 40,49 - 3.59,06 / 1.56,66 - 6.47,88 )	Geithus IL Int	Calgary	19.-20.3.1999
157,914	MIKAEL FLYGIND LARSEN ( 39,45 / 3.57,54 / 1.54,31 - 6.54,91 )	H&BSK Int	Calgary	15.-17.3.2001
154,712 s	Olav Slinning ( 38,82 / 3.50,71 / 1.51,41 - 6.43,05 )	Gjøvik SK Int	Calgary	20.-22.3.2002
154,684	HENRIK CHRISTIANSEN ( 38,46 / 3.52,97 / 1.50,93 - 6.44,20 )	Asker SK Int	Calgary	20.-22.3.2002
153,440	ØYSTEIN Kvikstad SKOGLUND ( 37,04 / 3.53,92 / 1.50,54 - 6.45,68 )	SSK Toten Int	Calgary	9.-11.3.2005
150,041	HÅVARD BØKKO ( 36,82 - 3.45,51 / 1.49,75 / 6.30,53 )	Hol IL JVM	Erfurt / GNS-Halle	10.-12.3.2006

### Stor firkamp ( REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 )

Godkjent	Ikke godkj.	Navn	Klubb	Type	Sted	Dato/År
Tidligere bestenotering ( under 20 år ) før 1975 :						
	178,727	Per Ivar Moe / 19 ( 42.0 - 7.40.5 / 2.08.0 - 16.00.2 )	OI	VM	Oslo Bi	13.-14.2.1965
----						
	174,159	Tom Erik Oxholm ( 40.7 - 7.26.60 / 2.04.42 - 15.46.53 )	IF Fram	Int	Oslo Bi	2.- 3.1.1978
	173,008	Tom Erik Oxholm ( 41.59 - 7.27.42 / 2.03.16 - 15.12.47 )	IF Fram	NM	Hamar S	6. -7.1.1979
	170,937	Geir Karlstad ( 41.17 - 7.08.96 / 2.05.17 - 15.02.97 )	Spk Ceres	NM	Oppdal	6.- 7.3.1982
	168,957	Bjørn Nyland ( 40.26 - 7.21.27 / 1.59.73 - 14.53.20 )	ASK	Int	Oslo VH	3.- 4.1.1983
	168,302	Bjørn Nyland ( 39.62 - 7.13.48 / 2.00.32 - 15.04.56 )	ASK	VM	Oslo Bi	12.-13.2.1983
	167,827	Bjørn Nyland / 19	ASK	NM	Tynset	26.-27.2.1983

( 39.79 - 7.16.34 / 1.57.46 - 15.05.00 )

**F.o.m. 1990/91 - Juniorklasse "under 19 år"**

168,961 +	Geir Karlstad / 18	ASK VM	Oslo Bi	12.-13.2.1983
	( 40.57 - 7.09.47 / 2.03.22 - 14.47.43 )			
<b>----- Rekordjustering 1994 - Norske rekorder kan også settes på utenlandske baner -----</b>				
165,931 +	Geir Karlstad / 18	ASK Int	Inzell	5.- 6.3.1983
	( 41,02 - 6.57,35 / 1.59,57 - 14.26,41 )			
162,533	Reidar Bohlin Borgersen	Geithus IL Int	Calgary	29.-30.3.1999
	( 40.68 - 6.45.46 / 1.57.99 - 13.59.55 )			
<b>----- NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 : -----</b>				
155,034 +	HÅVARD BØKKO	Hol IL EM	Heerenveen	7.- 9.1.2005
	( 37,00 - 6.38,14 / 1.50,75 / 13.46,08 )			
152,449	HÅVARD BØKKO	Hol IL EM	Hamar V	14.-15.1.2006
	( 36,90 / 6.28,92 -1.49,36 - 13.24,09 )			
150,369	HÅVARD BØKKO	Hol IL VM	Calgary	18.-19.3.2006
	( 36.42 - 6:20.42 / 1:46.31 - 13:29.42 )			

**LAGTEMPO ( 8 runder ) - REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 :**

Godkjent	Ikke godkj.	Lag / Navn	(Stevne)	Type	Sted	Dato/År
	4.34,12	Juniorlandslaget	(VM junior)	JVM	Roseville	8.3.1998
		( Kjetil Johansen Amundrud - Øyvind Gravem - Sigurd Pettersen )				
	4.28,3	Juniorlandslaget	(Nordic Junior Games)	NJG	Helsinki O	31.1.1999
		( Odd Bohlin Borgersen - Odd Øystein Langegård - Vidar Wang Lutnæs - Tom Ole Løvås )				
	4.26,97	Juniorlandslaget	(VM junior)	JVM	Geithus Fk	14.2.1999
		( Odd Bohlin Borgersen - Reidar Bohlin Borgersen - Mikael Flygind Larsen )				
	4.25,92	Juniorlandslaget	(VM junior)	JVM	Seinäjoki	20.2.2000
		( Marius Veidahl Berg - Mikael Flygind Larsen - Even Wetten )				
	4.22,54	Juniorlandslaget	(Firelandskamp)	LK-MJ	Alkmaar	10.12.2000
		( Marius Veidahl Berg - Mikael Flygind Larsen - Olav Slinning )				
	4.18,41	Juniorlandslaget	(VM junior)	JVM	Groningen K	23.2.2001
		( Marius Veidahl Berg - Mikael Flygind Larsen - Olav Slinning )				
	4.09,87	Juniorlandslaget	(VM junior)	JVM	Collalbo	3.3.2002
		( Henrik Christiansen - Mikael Flygind Larsen - Olav Slinning )				
<b>----- NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongslutt 2004/05 : -----</b>						
4.09,78 +		Juniorlandslaget	(European Junior Games)	EJG	Moskva K	12.12.2004
		( Are Eri Bjelland - Stian Elvenes - Lars Kvaalen )				
4.08,08		Juniorlandslaget	( Junior-VM )	JVM	Erfurt / GNS-Halle	12.3.2006
		Håvard Bøkkø - Joachim Jalmar Haugen - Christoffer Fagerli Rukke				
4.06,26		Juniorlandslaget	( World Cup )	WC	Erfurt / GNS-Halle	18.2.2007
		Fredrik van der Horst - Even Johansen - Christoffer Fagerli Rukke				
4.02,10		Juniorlandslaget	( Junior-WC )	JWC	Inzell	30.11.2008
		August Teodor Haugen - Torgeir Høgheim - Sverre Lunde Pedersen				
3.54,68		Juniorlandslaget	( Junior-WC )	JWC	Berlin Sportforum	6.3.2010
		Håvard Holmefjord Lorentzen - Simen Spieler Nilsen - Sverre Lunde Pedersen				
3.50,02	JVR	Juniorlandslaget	(VM junior)	JVM	Moskva / Krylatskoje	14.3.2010
		Håvard Holmefjord Lorentzen - Simen Spieler Nilsen - Sverre Lunde Pedersen				
3.47,45	JVR	Juniorlandslaget	( World Cup )	WC	Tsjeljabinsk	20.11.2011
		Kristian Reistad Fredriksen - Håvard Holmefjord Lorentzen - Sverre Lunde Pedersen				
3.45,70		Juniorlandslaget	(VM junior)	JVM	Salt Lake City	11.3.2018
		Thomas Lande Eriksen - Hallgeir Engebråten - Allan Dahl Johansson				

**LAGSPRINT ( 3 runder ) - NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongen 2016/17**

Godkjent	Ikke godkj.	Lag / Navn	(Stevne)	Type	Sted	Dato/År
	1.26,71	Juniorlandslaget	( Junior-WC )	JWC	Zakopane	14.12.2013
		( Magnus Myhren Kristensen - Henrik Fagerli Rukke - Johann Jørgen Sæves )				
	1.26,34	Juniorlandslaget	( Junior-WC )	JWC	Minsk	13.12.2014
		( Odin By Farstad - Bjørn Magnussen - Henrik Fagerli Rukke )				
	1.24,84	Juniorlandslaget	( Junior-WC )	JWC	Berlin	28.11.2015
		( Bjørn Magnussen - Henrik Fagerli Rukke - Odin By Farstad )				
<b>----- NY REKORD-ØVELSE f.o.m. sesongen 2016/17 : -----</b>						
1.23,65 +		Team Norge	( Junior-WC )	JWC	Collalbo	21.1.2017
		( Marius Bratli - Bjørn Magnussen - Odin By Farstad )				