

# Utviklingen av "Uoffisielle norske bestenoteringer 11-16 år" 1975 - 2023

## Utarbeidet av NSF's Statistikkgruppe

( med verdifull bistand av Preben G.Petersen, WSSSA-DEN )

Oversikten er komplett f.o.m.sesongen 1975/76 da hele skøyteverden inkl.Norge gikk over til "1.juli før sesongen" som splitt-dato.

Det betyr at vi starter de fleste oversiktene med **bestenoteringen pr.1.7.1975.**

Oversikten tar for seg **KUN de øvelser som har vært tillatt** for de enkelte årsklasser opp gjennom sesongene, d.v.s. at de øvelser/klasser som har kommet til har fått sin "historiske bakgrunn". I tillegg har jeg tatt med "firkamper" ( kun der alle distanser er "tillatt" )

Oversikten er **KUN STATISTISK** – idet NSF **ALDRI** har hatt disse "bestenoteringene" til godkjenning, har man unnlatt å bruke "godkjenningskriterier" - og unnlatt **feilaktig bruk av betegnelsen "rekord"** !! NSF's ting har bare vedtatt hvilke max-distanser som er tillatt i de enkelte klasser.Siste endringer skjedde etter NSF's ting 2005.

Fram t.o.m.sesongen 1993/94 - KUN på norske baner, men f.o.m.1994/95 til **uansett banebeliggenhet, overgangen markert t.v. med -----!**

NB: Dersom den tidligere "bestenoteringen" ble slått flere ganger i samme stevne , er alle nevnt fordi parsammensetningen vanligvis er ukjent - bestetiden står i VENSTRE kolonne - mens de øvrige er satt i ( . ) i høyre tids-kolonne !

Resultater som p.g.a. endring i reglene blir "oppjustert" som bestenotering er merket med " +"

**OBS: - Oversiktene er usikre m.h.t. firkamper spesielt før 1985.**

**JENTER 10 ÅR** presenteres ikke i denne oversikten da det "strider mot" NIF/NOKs barneidrettsbestemmelser.

## JENTER 11 ÅR

<b>500 m</b>		<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 :</b>	<b>55.3</b>	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Hønefoss	25.02.1973
55.0		Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Fagernes	14.12.1975
51.8		Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Brandbu	26.12.1975
51.6		Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Jevnaker	19.02.1976
50.7		Anne Lise Berntsen	31.07.64	Kongsvinger IL	Tynset	26.02.1977
50.6		Hanne Eriksson	11.05.67	Verdal IL	Stjørdal	18.02.1979
50.4		Else Ragni Yttredal	08.08.68	Asker SK	Oslo Bi	31.01.1981
50.3		Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Hol	25.02.1982
49.6		Monica Hansen	28.01.71	Moss SK	Oslo VH	18.03.1983
49.3		Gro Elisabeth Håkenrud	30.07.73	IF Liv	Fagernes	01.03.1986

49.0		Ingrid Mellem Mortensen	15.03.83	Tromsø SK	Skjervøy	18.02.1995
48.5		Ingrid Mellem Mortensen	15.03.83	Tromsø SK	Hamar V	26.02.1995
48.00		Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	15.12.1995
47.5		Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	28.01.1996
47.35		Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Heerenveen	09.03.1996
47,0		Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	10.12.2005
46,61		Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	21.01.2006
45,63		Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Heerenveen	10.03.2006
45,51		Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Heerenveen	11.03.2006
45,39		Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Heerenveen	14.03.2009

<b>1000 m</b>		<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 :</b>	<b>2.00.7</b>	Marit Kristiansen	16.12.24	Gjøvik IL	Oslo Fr	24.01.1937
1.55.0		Wenche Endrerud	17.07.64	Jevnaker IF	Jevnaker	??01.1977
1.51.1		Wenche Endrerud	17.07.64	Jevnaker IF	Jevnaker	02.03.1977
1.43.8		Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Larvik	26.02.1980
1.39.89		Ingrid Mellem Mortensen	15.03.83	Tromsø SK	Hamar V	25.02.1995
1.36.5		Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	27.01.1996
1.35,2		Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	10.12.2005
1.35,10		Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	21.01.2009
1.34,62		Camilla Kvamme	12.08.00	Bergen SK	Hamar V	02.03.2013

<b>1500 m</b>		<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 :</b>	<b>3.08.4</b>	Marit Kristiansen	16.12.24	Gjøvik IL	Oslo Fr	23.01.1937
2.40.5		Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Geithus	19.03.1996
2.38.60		Ellen Standal Gulliksen	26.09.85	Sandefjord SK	Hamar V	22.03.1998
2.37.8		Cathrine Hoff	12.07.86	Sandefjord SK	Hamar V	28.02.1999
	( 2.37.59 )	Ida Hope	26.04.90	Geithus IL	Hamar V	10.02.2002 )
2.36.67		Ida Kvikstad Skoglund	08.07.89	Skreia SK Toten	Hamar V	10.02.2002
	( 2.35,95 )	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Hamar V	29.02.2004 )
2.32,14 +		Hanne Haugland	07.09.91	Austevoll IK	Hamar V	29.02.2004
2.27,63		Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	22.01.2006
2.24,39		Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	18.01.2009

<b>Sprint-firkamp:</b>		<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
259.950		Ellen Stokke	23.11.69	Narvik SK	Narvik	16.-17.03.1982
	( 61.3 - 2.12.9 / 63.8 - 2.16.8 )					
238.000		Ingebjørg Nytrøen	23.08.74	Bossekop UL	Alta	27.-28.12.1986
	( 57.3 - 2.02.5 / 56.7 - 2.05.5 )					
231.700		Ingebjørg Nytrøen	23.08.74	Bossekop UL	Alta	07.-08.02.1987
	( 55.6 - 1.59.9 / 56.2 - 1.59.9 )					
231.250		Ingrid Jenssen	27.08.75	KS&SK Oddersjaa	Hovden	16.-17.01.1988
	( 55.2 - 2.03.1 / 56.5 - 1.56.0 )					
225.050		Ellen Kathrine Lie	05.08.76	Nesodden IF	Oslo VH	14.-15.01.1989

( 54.2 - 1.58.5 / 53.5 - 1.56.2 )

209.050	Ingrid Mellem Mortensen	15.03.83	Tromsø SK	Skjervøy	11.-12.03.1995
203.465	( 49.9 - 1.46.6 / 51.0 - 1.49.7 ) Ida Kvikstad Skoglund	08.07.89	Skreia SK Toten	Hamar V	28.-29.12.2001
( 203.335	( 50.20 - 1.43.57 / 50.16 - 1.42.64 ) Hanne Haugland	07.09.91	Austevoll IK	Hamar V	27.-28.12.2004 )
201,690 +	( 49.91 - 1.42.28 / 51.50 - 1.41.57 ) Hanne Verling	14.08.91	Herkules SK	Hamar V	27.-28.12.2004
199,505	( 51.27 - 1.41.87 / 49.98 - 1.39.01 ) Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Trondheim L	26.-27.11.2005
192,345	( 49,37 - 1.43,44 / 49,19 - 1.38,45 ) Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Trondheim L	04.-05.03.2006
	( 48,07 - 1.36,37 / 47,78 - 1.36,62 )				

## JENTER 12 ÅR

### 500 m

Best pr 1.7.75 : 50.3

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Tone Biermann	28.07.53	OI	Oslo VH	01.03.1967
49.9	Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Jevnaker	09.02.1977
49.6	Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Gjøvik	12.02.1977
49.31	Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Nesodden	26.02.1977
49.2	Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Oslo VH	10.03.1977
49.0	Wenche Endrerud	17.07.64	Jevnaker IF	Jevnaker	25.01.1978
48.9	Wenche Endrerud	17.07.64	Jevnaker IF	Larvik	06.03.1978
48.3	Wenche Endrerud	17.07.64	Jevnaker IF	Oslo VH	13.03.1978
48.24	Elise Ragni Yttredal	08.08.68	Asker SK	Oslo VH	12.03.1982
47.0	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Hol	04.01.1983
46.6	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Hol	10.02.1983
46.1	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Hol	24.02.1983
46.0	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	19.01.1997
45.49	Hanne Haugland	07.09.91	Austevoll IK	Heerenveen	04.03.2005
45.25	Connie Fillingner Hovde	25.11.91	Jevnaker IF	Heerenveen	04.03.2005
44.61	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	17.12.2006
44.48	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	03.02.2007
44.15	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	02.01.2010
44.13	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	03.01.2010
	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Heerenveen	26.02.2010

### 1000 m

Best pr 1.7.75 : 2.09.6

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Marit Kristiansen	16.12.24	Gjøvik IL	Gjøvik	20.02.1938
1.57.0	Jorunn Andersen	19.09.62	Bossekop UL	Alta	29.01.1976
1.53.5	Ingrid Kindlihagen	13.12.62	Elverum IL	Elverum	04.02.1976
( 1.48.7	Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Brandbu	29.01.1977 )
1.47.0	Siw Njåtun	22.09.63	Asker SK	Brandbu	29.01.1977
1.45.1	Irene Mårdalen	17.04.64	Jevnaker IF	Jevnaker	02.03.1977
1.43.8	Elisabeth Bjøre	26.09.66	Fagernes IL	Oslo VH	26.01.1980
1.42.9	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Larvik	13.01.1981
1.37.4	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Larvik	10.03.1981
1.37.4	Terese Haug	01.07.80	Tromsø SK	Hamar V	19.03.1994
1.37.27	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	04.01.1997
1.37.14	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	05.01.1997
1.36.17	Maren Haugli	03.03.85	Jevnaker IF	Savalen	15.02.1998
1.35.04	Maren Haugli	03.03.85	Jevnaker IF	Hamar V	21.03.1998
1.34.60	Rikke Jeppsson	12.09.88	Nesodden IF	Heerenveen	09.03.2002
1.34.02	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Hamar V	28.02.2004
1.32.15	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Heerenveen	13.03.2004
1.32.12	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	16.12.2006
1.30.62	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	03.02.2007
1.30.52	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	03.01.2010
1.29.59	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	20.02.2010

### 1500 m

2.56.4	Unni Marsteinstredet	06.02.71	Asker SK	Asker	08.01.1984
2.54.2	Line Aanes	03.02.75	Geithus IL	Geithus	23.03.1988
2.53.6	Helene Tollan Seiersten	29.04.79	Båstad IL	Oslo VH	18.02.1992
2.46.9	Astrid Helen Njærheim	12.02.79	Sandnes SK	Stavanger Sø	19.02.1992
2.40.8	Camilla Talleraas	09.05.80	Sør-Fron IL	Hamar V	28.03.1993
2.37.3	Camilla Talleraas	09.05.80	Sør-Fron IL	Hamar V	04.04.1993
( 2.30.4	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	20.03.1994 )
2.29.9	Terese Haug	01.07.80	Tromsø SK	Hamar V	20.03.1994
2.29.0	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	19.01.1997
2.27.14	Maren Haugli	03.03.85	Jevnaker IF	Hamar V	22.03.1998
2.23.88	Hanne Haugland	07.09.91	Austevoll IK	Hamar V	27.02.2005
2.20.48	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	04.02.2007
2.19.25	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	20.01.2008
2.17.85	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	21.02.2010

### 3000 m ( Innført etter NSFs ting 2005 )

Navn Født Klubb Sted Dato/År

( 6.58.0 +	Lena Normannseth	13.11.60 -	Sala AIK	Sala	05.01.1974 )
6.42.7	Anette Skolem	09.06.83	H&BSK	Holmestrand	27.02.1996
6.14.0	Anette Skolem	09.06.83	H&BSK	Geithus	21.03.1996
5.49.0	Kathrine Tofte	11.11.85	Sør-Fron IL	Hundorp	17.02.1999
5.43.6 +	Karen Skaali	27.09.91	Arendal SK	Hamar V	05.01.2005
5.16,4	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Trondheim L	26.02.2007
5.13,44	Rannei Skaali	12.12.94	Arendal SK	Arendal	27.01.2008
5.07,6	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Geithus	23.02.2008
4.58,78	Nora Tveit	19.12.02	SSSK	Stavanger SA	12.03.2016

### Sprint-firkamp:

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
239.945	Lisbeth Laastad ( 58.4 - 2.08.78 - 56.11 - 2.02.09 )	12.02.68	Stavanger SK	Stavanger Sø	28.2-1.3.1981
219.250	Linda Lundell ( 53.0 - 1.52.5 - 53.0 - 1.54.0 )	18.11.68	Narvik SK	Narvik	16.-17.03.1982
208.400	Monica Hansen ( 51.1 - 1.47.4 - 50.1 - 1.47.0 )	28.01.71	Moss SK	Moss	21.-22.01.1984
207.500	Hege Rekstad ( 51.7 - 1.45.4 - 50.6 - 1.45.0 )	05.07.72	ASK	Oslo VH	11.-12.2001.1986
202.000	Cathrine Owesen ( 49.7 - 1.44.2 - 49.7 - 1.41.0 )	19.06.78	Nesodden IF	Oslo VH	06.-07.03.1991
199.200	Helene Tveter ( 48.0 - 1.44.4 - 48.6 - 1.40.8 )	15.07.83	IF Fram	Larvik	14.-15.12.1996
192.885	Helene Tveter ( 47.72 - 1.37.27 - 47.96 - 1.37.14 )	15.07.83	IF Fram	Hamar V	04.-05.01.1997
190,400	Ingvild Hellem ( 47,5 - 1.35,9 / 47,0 - 1.35,9 )	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Trondheim L	20.-21.01.2007
180,155	Martine Lilløy Bruun ( 44,88 - 1.32,53 / 44,15 - 1.30,52 )	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	02.-03.01.2010

## JENTER 13 ÅR

### 500 m

**Best pr 1.7.75 :** 46.8

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
46.6	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Gol	18.01.1984
46.3	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Hønefoss	29.01.1984
45.5	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Gol	04.02.1984
45.2	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Hol	08.02.1984
44.24	Rikke Jeppsson	12.09.88	Nesodden IF	Hamar V	01.03.2003
43.96	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Heerenveen -	04.03.2005
43,73	Sofie Karoline Haugen	22.04.95	Sandefjord SK	Hamar V	10.01.2009
43,68	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	06.11.2010
43,40	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	13.11.2010
43,31	Martine Lilløy Bruun	12.12.96	Sandefjord SK	Stavanger SA	12.02.2011
43,29	Pauline Lysø Olsen	29.10.07	Bjugn/Ørland SK	Heerenveen	05.03.2022

### 1000 m

**Best pr 1.7.75 :** 1.39.1

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
1.39.1 t	Anne Kari Hansen	15.04.65	IF Fram	Larvik	30.01.1979
1.38.4	Linda Wolden	27.09.65	Skedsmo IL	Skedsmo	11.01.1981
1.38.2	Elisabeth Bjøre	26.09.66	Fagernes IL	Hol	01.03.1981
1.38.1	Elisabeth Bjøre	26.09.66	Fagernes IL	Fagernes	11.03.1981
1.36.4	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Larvik	16.02.1982
1.34.7	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Larvik	02.03.1982
1.33.8 +	Lilla Hansen	06.12.72	Narvik SK	Heerenveen	30.12.1986
1.33.07	Terese Haug	01.07.80	Tromsø SK	Hamar V	25.02.1995
1.30.76	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	27.12.1997
1.29.60	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	11.01.1998
1.29.41	Rikke Jeppsson	12.09.88	Nesodden IF	Heerenveen -	14.03.2003
1.28.66	Rikke Jeppsson	12.09.88	Nesodden IF	Heerenveen -	15.03.2003
1.27.69	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Heerenveen -	04.03.2005
1.26.62	Martine Lilløy Bruun	12,12,96	Sandefjord SK	Hamar V	09.01.2011

### 1500 m

**Best pr 1.7.75 :** 2.49.2

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
2.48.6	Gry Nygaard	16.09.62	IF Fram	Larvik	11.03.1977
2.44.8	Anne Kari Hansen	15.04.65	IF Fram	Larvik	04.01.1979
2.42.2	Hanne Eriksson	11.05.67	Verdal IL	Verdal	21.01.1981
2.38.4	Anette Lunde	03.06.67	Spk Snøgg	Skien	25.02.1981
2.37.5	Laila Elisabeth Jensen	16.03.67	IF Fram	Larvik	10.03.1981
2.36.9	Elisabeth Bjøre	26.09.66	Fagernes IL	Fagernes	25.03.1981
2.30.0	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Larvik	09.03.1982
2.27.1	Marianne Bjørge	24.01.79	IF Herkules	Hamar V	04.04.1993
2.25.41	Terese Haug	01.07.80	Tromsø SK	Hamar V	26.02.1995
( 2.24.4	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	18.01.1998 )
2.19.7	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	18.01.1998
2.19,61	Hanne Haugland	07.09.91	Austevoll IK	Hamar V	21.01.2006

2.18,63	Hanne Haugland	07.09.91	Austevoll IK	Hamar V	04.02.2006
2.18,48	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	19.01.2008
2.15,27	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	17.01.2009

### 3000 m

Best pr 1.7.75 : 6.22.2

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Marit Kristiansen	16.12.24	Gjøvik IL	Kongsberg	29.01.1939
5.29,30 +	Larita Hansen	09.07.71	Narvik SK	Eindhoven	15.02.1986
( 5.11.26	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	21.03.1998 )
4.57,41	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	21.03.1998
4.55,80	Julie Lund Rauan	15.04.91	IF Fram	Hamar	27.02.2005
4.55,71	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	19.10.2008
4.53,83	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	09.11.2008
4.51,75	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	10.01.2009
4.41,94	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	18.01.2009

### 5000 m ( Innført etter NSF's ting 2005 )

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
9.35,6	Karen Skaali	27.09.91	Arendal SK	Dølemo	14.02.2006
9.08,3	Hanne Haugland	07.09.91	Austevoll IK	Bergen SI.	21.02.2006
8.27,33	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	11.01.2009

### Sprint-firkamp

Best pr 1.7.75 : 196.775

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Janne Tenmann ( 48.26 - 1.39.22 - 48.06 - 1.41.69 )	09.01.61	Hamar IL	Elverum	01.-02.02.1975
192.045	Else Ragni Yttredal ( 47.1 - 1.39.71 - 46.99 - 1.36.20 )	08.08.68	Asker SK	Kongsberg	22.-23.01.1983
191.230	Else Ragni Yttredal ( 47.02 - 1.37.28 - 47.22 - 1.36.70 )	08.08.68	Asker SK	Hamar S	26.-27.02.1983
188.250	Mona Fuglstad ( 46.3 - 1.36.5 - 45.8 - 1.35.8 )	09.07.69	Hol IL	Hol	17.-18.03.1984
187.890 +	Marte Randine Sundby ( 46.80 - 1.35.60 - 46.22 - 1.34.14 )	18.04.75	AFSK	Heerenveen	10.-11.03.1989
182.950	Helene Tveter ( 45.48 - 1.30.76 - 45.88 - 1.32.42 )	15.07.83	IF Fram	Hamar V	27.-28.12.1997
174,795	Martine Lilløy Bruun ( 43,90 - 1.28,12 / 43,52 - 1.26,62 )	12.12.96	Sandefjord SK	Hamar V	08.-09.01.2011

### Mini-firkamp

Best pr 1.7.75 : 236.200

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Marit Kristiansen ( 55.0 - 3.01.8 - 1.53.8 - 6.22.2 )	16.12.24	Gjøvik IL	Kongsberg	28.-30.01.1939
217.433 +	Hege Rekstad ( 50.0 - 2.39.0 - 1.45.3 - 6.10.7 )	05.07.72	ASK	Stockholm Ö	07.-08.02.1987
214.599	Siri Anne Larsen ( 51.5 - 2.44.0 - 1.43.8 - 5.39.2 )	17.05.85	Stavanger SK	Bergen SI	30.-31.01.1999
212,816	Camilla Hallås Farestveit ( 51.4 - 2.40.5 / 1.40.7 - 5.45.4 )	051289	Bergen SK	Bergen SI	29.-30.11.2003
203,683	Hanne Haugland ( 47,2 - 2.34,3 / 1.39,0 - 5.33,3 )	07.09.91	Austevoll IK	Bergen SI	14-15.01.2006
( *202,099	Hanne Haugland ( 49,5 - 2.30,2 / 1.37,5 - 5.22,7 )	07.09.91	Austevoll IK NB: Ukurrant banelengde	Stord ( 250m )	11-12.2.2006 )
191,696	Ingvild Hellem ( 45,16 - 2.26,20 / 1.31,96 - 5.10,94 )	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hundorp F	09.-10.02.2008
190,648	Ingvild Hellem ( 44,62 - 2.23,44 / 1.32,03 - 5.13,20 )	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Bjugn Fh	15.-16.03.2008
188,308	Ellen Bjertnes ( 46,14 - 2.22,10 / 1.31,66 - 4.53,83 )	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	08.-09.11.2008
187,018	Inga Anne Vasaasen ( 45,52 - 2.20,32 / 1.31,21 - 4.55,32 )	061296	Stange SK	Bjugn FH	05.-06.02.2011
186,203	Ina Nakken ( 45,92 - 2.19,56 / 1.30,32 - 4.51,62 )	190305	TT	Stavanger SA	16.-17.3.2019
182,644	Pauline Lysø Olsen ( 43,52 - 2.17,30 / 1.28,88 - 4.53,51 )	29.10.07	Bjugn/Ørland SK	Stavanger SA	26.-27.3.2022

### Liten firkamp ( Innført etter NSF's ting 2005 )

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
191,238	Ellen Bjertnes ( 45,32 - 4.51,75 / 2.19,68 - 8.27,33 )	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	10.-11.01.2009

## JENTER 14 ÅR

### 500 m

Best pr 1.7.75 : 48.5

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Kirsti Biermann	02.08.50	OI	Lillehammer	29.01.1966
47.6	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Oslo VH	22.11.1975
46.7	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Gjøvik	27.12.1975
46.62	Tone Regine Hølstad	24.06.65	Lillehammer SK	Tynset	08.03.1980
46.4	Tanja Torbergsen	03.05.66	Ishavsbyens SK	Tromsø	28.03.1981
46.3	Hanne Eriksson	11.05.67	Verdal IL	Trondheim L	06.12.1981
45.9	One Gjersem	15.10.66	Gjøvik SK	Gjøvik	27.01.1982
45.63	Hanne Eriksson	11.05.67	Verdal IL	Savalen	08.03.1982

45.5	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Oslo VH	24.02.1985
45.33	Mona Fuglstad	09.07.69	Hol IL	Hol	17.03.1985
45.2	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Larvik	14.12.1985
45.1	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Tromsø	01.02.1986
44.9	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Geithus	05.03.1986
44.6	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	11.03.1986
44.30	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	29.12.1998
44.3	Anna Rognstad	14.12.83	Eidsvold TF	Hamar V	28.02.1999
43.78	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Heerenveen	06.03.1999
43.64	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Heerenveen	11.03.2006
43.26	Anne Gulbrandsen	17.02.94	Eidsvold TF	Hamar V	10.01.2009
42.94	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	17.01.2009
42.81	Marte Vatn	26.06.95	Spk Falken	Erfurt	06.12.2009
42.55	Marte Vatn	26.06.95	Spk Falken	Hamar V	02.01.2010
41.68	Marte Vatn	26.06.95	Spk Falken	Hamar V	20.02.2010

### 1000 m

Best pr 1.7.75 : 1.41.4

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
1.37.2	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Oslo VH	22.11.1975
1.35.8	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Hamar S	20.01.1976
1.35.5	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Tynset	29.02.1976
1.35.47	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Savalen	13.03.1976
1.34.94	Anne Kari Hansen	15.04.65	IF Fram	Tynset	09.03.1980
1.34.89	One Gjersem	15.10.66	Gjøvik SK	Oslo VH	12.03.1982
1.34.71	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Kongsberg	23.01.1983
1.34.5	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Larvik	15.02.1983
1.34.1	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Larvik	01.03.1983
1.33.9	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	16.11.1985
1.33.5	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Gol	24.11.1985
1.30.0	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	12.01.1986
1.30.0	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Geithus	22.11.1998
1.28.58	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	29.12.1998
1.28.38	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	30.12.1998
1.27.11	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Heerenveen	05.03.1999
1.26.13	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Hamar V	05.02.2006
1.25.99	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Heerenveen	10.03.2006
1.25.88	Ingvild Hellem	22.09.93	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	18.01.2009
1.25.10	Marte Vatn	26.06.95	Spk Falken	Heerenveen	26.02.2010
1.23.87	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Calgary	20.03.2009
1.23.81	Ane By Farstad	31.03.00	Spk Falken	Calgary	19.03.2015

### 1500 m

Best pr 1.7.75 : 2.39.5

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
2.32.6	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Oslo VH	29.11.1975
2.29.9	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Hamar S	13.01.1976
2.27.4	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Tynset	28.02.1976
2.25.5	Elisabeth Bjøre	26.09.66	Fagernes IL	Fagernes	24.02.1982
2.24.89	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Hamar S	05.02.1983
2.22.5	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	11.01.1986
2.22.39	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Savalen	03.02.1990
2.19.45 +	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Erfurt	12.12.1998
2.18.6	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	16.12.1998
( 2.18.22	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	24.01.1999 )
2.15.90	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	24.01.1999
2.14.40	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Heerenveen	06.03.1999
2.14.23	Camilla Hallås Farestveit	05.12.89	Bergen SK	Heerenveen	05.03.2005
2.12.99	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Hamar V	04.02.2006
2.09.45	Marte Vatn	26.06.95	Spk Falken	Hamar V	20.02.2010
2.08.20	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Calgary	17.03.2009

### 3000 m

Best pr 1.7.75 : 5.50.3

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
5.31.4	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Oslo Jo	21.12.1975
5.28.7	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Gjøvik	28.12.1975
5.22.3	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Dokka	15.02.1976
5.17.99	Anne Kari Hansen	15.04.65	IF Fram	Tynset	09.03.1980
5.09.75	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Hamar S	06.02.1983
5.09.67	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Savalen	04.02.1990
4.58.8	Anna Øvergaard	16.03.78	Stange SK	Hamar V	03.04.1993
( 4.51.93	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	23.01.1999 )
4.47.39	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	23.01.1999
4.43.47	Julie Lund Rauan	15.04.91	IF Fram	Hamar V	22.01.2006
4.42.25	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	23.10.2009
4.39.26	Marte Vatn	26.06.95	Spk Falken	Hamar V	29.11.2009
( s 4.33.36	Marte Vatn	26.06.95	Spk Falken	Hamar V	21.02.2009 )
4.32.80	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	21.02.2009

**5000 m ( Innført etter NSF's ting 2005 )**

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
10.22.2	Gro Berit Møller	29.01.64	Kolbotn IL	Kolbotn	22.02.1979
9.52.6	Linda Johansen	03.09.84	Sør-Fron IL	Hundorp	12.01.2000
8.53.69 +	Marthe Skaali	15.08.89	Arendal SK	Hamar V	06.03.2005
8.49,26	Julie Lund Rauan	15.04.91	IF Fram	Larvik / Fram	25.02.2006
8.08,44	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	23.10.2009

**Sprint-firkamp****Best pr 1.7.75 : 200.975**

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Björg Eva Jensen ( 49.24 - 1.42.69 - 49.0 - 1.42.78 )	15.02.60	IF Fram	Skien	18.-19.01.1975
194.650	Janne Tenmann ( 48.1 - 1.38.1 - 48.2 - 1.38.6 )	09.01.61	Hamar IL	Kongsberg	13.-14.12.1975
189.915	Janne Tenmann ( 47.26 - 1.35.47 - 47.08 - 1.35.68 )	09.01.61	Hamar IL	Savalen	13.-14.03.1976
186.750	Hege Langli ( 46.9 - 1.35.0 - 45.6 - 1.33.5 )	15.01.71	Asker SK	Gol	23.-24.11.1985
183.545	Hege Langli ( 46.00 - 1.31.39 - 45.97 - 1.31.76 )	15.01.71	Asker SK	Hamar S	25.-26.01.1986
177.080	Helene Tveter ( 44.30 - 1.28.58 - 44.30 - 1.28.38 )	15.07.83	IF Fram	Hamar V	29.-30.12.1998
175,315	Anne Gulbrandsen ( 43,26 - 1.27,96 / 43,94 - 1.28,27 )	17.02.94	Eidsvold TF	Hamar V	10.-11.01.2009
172,060	Marte Vatn ( 42,55 - 1.26,18 / 43,21 - 1.26,42 )	26.06.95	Spk Falken	Hamar V	02.-03.01.2010
170,215	Ellen Bjertnes ( 43,37 - 1.23,87 / 42,91 - 1.24,00 )	08.12.94	Geithus IL	Calgary	20.-21.03.2009

**Mini-firkamp****Best pr 1.7.75 : 217.033**

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Kirsti Biermann ( 51.2 - 2.41.5 - 1.46.8 - 5.51.6 )	02.08.50	OI	Notodden	05.-06.02.1966
207.400	Janne Tenmann ( 48.0 - 2.33.8 - 1.45.8 - 5.31.4 )	09.01.61	Hamar IL	Oslo Jo	20.-21.12.1975
202.183	Janne Tenmann ( 46.7 - 2.35.7 - 1.37.6 - 5.28.7 )	09.01.61	Hamar IL	Gjøvik	27.-28.12.1975
197.044	Anne Kari Hansen ( 46.90 - 2.29.03 - 1.34.94 - 5.17.99 )	15.04.65	IF Fram	Tynset	08.-09.03.1980
194.886	Minna Nystedt ( 47.03 - 2.24.89 - 1.35.87 - 5.09.75 )	11.10.67	IF Fram	Hamar S	05.-06.02.1983
191.350	Hege Langli ( 45.2 - 2.22.5 - 1.30.0 - 5.21.9 )	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	11.-12.01.1986
190.863	Hedvig Bjelkevik ( 46.38 - 2.23.2 - 1.33.2 - 5.00.9 )	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	09.-10.03.1996
187.131	Cathrine Hoff ( 46.54 - 2.18.58 - 1.32.62 - 4.48.53 )	12.07.86	Sandefjord SK	Calgary	20.-21.03.2002
178,024	Marte Vatn ( 43,52 - 2.13,58 / 1.26,87 - 4.39,26 )	260695	Spk Falken	Hamar V	28-29.11.2009
177,527	Amalie Haugland ( 43,72 - 2.13,07 / 1.25,02 - 4.41,65 )	061103	Bergen SK	Stavanger SA	16.-17.3.2019
177,345	Martine Solem ( 43,00 - 2.12,36 / 1.26,41 - 4.42,12 )	240507	Bjugn/Ørland SK	Stavanger SA	15.-16.1.2022

**Liten firkamp**

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
202,089	Katrine Haug ( 47,72 - 5.07,20 / 2.25,59 - 9.06,39 )	03.08.98	Drammens SK	Stavanger SA	29.-30.3.2014
184,242	Ragne Wiklund ( 44,06 / 4.41,79 / 2.12,20 - 8.11,51 )	09.05.00	Aktiv SK	Stavanger SA	13.-15.3.2015

**JENTER 15 ÅR****500 m****Best pr 1.7.75 : 46.5**

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Kirsti Biermann	02.08.50	OI	Oslo VH	14.03.1967
46.0	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Larvik	11.12.1976
45.9	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Lillestrøm	19.02.1977
45.69	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Nesodden	26.02.1977
45.39	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Tynset	05.03.1977
44.8	Edel Therese Høiseith	26.01.66	IF Herkules	Larvik	02.03.1982
44.8	Hanne Eriksson	11.05.67	Verdal IL	Stjørdal	09.02.1983
44.5	Else Ragni Yttredal	08.08.68	Asker SK	Oslo VH	12.03.1985
44.07	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	06.12.1986
43.59 +	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Strömsund	27.02.1987
42.27	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Calgary	17.03.2000
42.25	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Calgary	19.03.2000
42,09	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Hamar V	12.01.2008
41,98	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Hamar V	13.01.2008
41,53	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	07.03.2008

41,43	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	08.03.2008
41,34	Julie Nistad Samsonsen	05.04.00	Fana IL	Heerenveen	26.02.2016
41,08	Martine Solem	24.05.07	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	06.11.2022
<b>1000 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 1.38.5</b>	Kari Kåring	03.12.48	Lillehammer SK	Oslo Bi	02.01.1965
1.37.0	Björg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Gol	06.12.1975
1.36.7	Björg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Oslo Jo	21.12.1975
1.35.9	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Larvik	12.12.1976
1.34.9	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Oslo Jo	28.12.1976
1.34.50	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Trondheim	22.01.1977
1.33.58	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Nesodden	26.02.1977
1.32.28	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Tynset	05.03.1977
1.32.2	Else Ragni Yttredal	08.08.68	Asker SK	Larvik	09.12.1984
1.30.3	Else Ragni Yttredal	08.08.68	Asker SK	Oslo Fr	14.02.1985
1.30.15	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	07.12.1986
1.28.50	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Sand	31.01.1987
1.28.33 +	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Calgary	02.03.1991
1.28.2	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	31.10.1999
1.27.78	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	29.12.1999
1.22.55	Helene Tveter	15.07.83	Fram	Calgary	18.03.2000
1.21.99	Martine Solem	24.05.07	Bjugn/Ørland SK	Heerenveen	10.03.2023
<b>1500 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 2.30.1</b>	Kirsti Biermann	02.08.50	OI	Oslo VH	01.03.1967
2.29.1	Björg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Oslo Jo	20.12.1975
2.26.7	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Larvik	11.12.1976
2.23.6	Siw Njåtun	22.09.63	Asker SK	Oslo VH	24.11.1979
2.19.6	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Gjøvik	29.12.1983
2.18.2	Hege Langli	15.01.71	Asker SK	Hovden	14.03.1987
2.15.29 +	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Calgary	02.03.1991
2.16.4	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	30.10.1999
2.16.08	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	16.01.2000
2.14.33	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	20.02.2000
2.09.11	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Calgary	17.03.2000
2.07.60	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	08.03.2008
2.06.40	Amalie Haugland	06.11.03	Bergen SK	Inzell	21.12.2019
2.06.08	Amalie Haugland	06.11.03	Bergen SK	Heerenveen	29.02.2020
2.05.01	Vilde Semb	10.07.05	TT	Inzell	05.12.2021
<b>3000 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 5.33.9</b>	Kari Kåring	03.12.48	Lillehammer SK	Oslo Bi	13.01.1965
5.25.5	Björg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Oslo Jo	21.12.1975
5.15.5	Björg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Oslo La	08.02.1976
5.07.7	Janne Tenmann	09.01.61	Hamar IL	Oslo Jo	28.12.1976
5.07.2	Anne Kari Hansen	15.04.65	IF Fram	Larvik	10.03.1981
5.02.09	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Lillehammer	17.12.1983
5.01.4	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Gjøvik	30.12.1983
5.00.40	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Oslo VH	02.12.1990
4.58.91	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Savalen	29.12.1990
4.51.25	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Savalen	16.03.1991
4.49.1	Helene Tveter	15.07.83	IF Fram	Hamar V	31.10.1999
4.40.45	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	19.02.2000
4.38.12	Camilla Hallås Farestveit	05.12.89	Bergen SK	Hamar V	05.02.2006
4.34.90	Julie Lund Rauan	15.04.91	IF Fram	Calgary	13.08.2006
4.33.26	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	21.11.2010
4.30.63	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	09.01.2011
4.30.06	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Stavanger SA	13.02.2011
4.29.96	Ragne Wiklund	09.05.00	Aktiv SK	Heerenveen	27.02.2016
<b>5000 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
8.51.4	Anne Kari Hansen	15.04.65	IF Fram	Larvik	30.11.1980
8.46.16	Minna Nystedt	11.10.67	IF Fram	Lillehammer	18.12.1983
8.41.28	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Savalen	30.12.1990
8.19.3	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	14.12.1999
8.14.21	Camilla Hallås Farestveit	05.12.89	Bergen SK	Hamar V	28.12.2005
7.50.60	Ellen Bjertnes	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	27.02.2011
<b>10000 m ( Innført etter NSFs ting 2005 )</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
18.23,1	Marthe Skaali	16.08.89	Arendal SK	Arendal	11.03.2006
18.11,70	Katrine Haug	03.08.98	Drammens SK	Stavanger SA	22.03.2014
18.03,14	Olina Norheim	22.09.04	Fana IL	Bergen	26.01.2021
<b>Sprint-firkamp</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 203.115</b>	Kari Mette Bakka	18.10.58	Moelven IL	Elverum	01.-02.02.1975
	( 48.92 - 1.44.71 - 48.85 - 1.45.98 )				

195.250	Bjørg Eva Jensen ( 47.9 - 1.39.7 - 47.6 - 1.39.8 )	15.02.60	IF Fram	Kongsberg	13.-14.12.1975
192.110	Bjørg Eva Jensen ( 47.38 - 1.37.20 - 47.34 - 1.37.58 )	15.02.60	IF Fram	Skien	10.-11.01.1976
187.725	Janne Tenmann ( 46.43 - 1.34.50 - 46.54 - 1.35.01 )	09.01.61	Hamar IL	Trondheim	22.-23.01.1977
184.645	Janne Tenmann ( 45.39 - 1.32.28 - 45.72 - 1.34.79 )	09.01.61	Hamar IL	Tynset	05.-06.03.1977
183.785	Else Ragni Yttredal ( 45.79 - 1.32.50 - 45.60 - 1.32.29 )	08.08.68	Asker SK	Harstad	02.-03.02.1985
183.190	Heidi Skjeggestad ( 44.97 - 1.32.79 - 45.41 - 1.32.83 )	28.01.70	IF Fram	Hamar S	25.-26.01.1986
179.810	Hege Langli ( 44.45 - 1.28.50 - 44.89 - 1.32.44 )	15.01.71	Asker SK	Sand	31.01-01.02.1987

176,275	Ida Hope ( 44,72 - 1.27,61 / 44,57 - 1.26,36 )	26.04.90	Geithus IL	Calgary	24.-25.03.2006
175,105	Karine Udahl ( 43,19 - 1.27,29 / 43,38 - 1.29,78 )	13.07.90	Båstad IL	Hamar V	03.-04.03.2007
172,710	Hege Bøkkø ( 43,02 - 1.27,06 / 42,97 - 1.26,38 )	05.09.91	Hol IL	Bjugn	05.-06.01.2008
171,550	Hanne Haugland ( 43,31 - 1.25,44 / 42,80 - 1.25,44 )	07.09.91	Austevoll IK	Hamar V	12-13.01.2008
169,685	Anne Gulbrandsen ( 42,08 - 1.26,47 / 42,22 - 1.24,30 )	17.02.94	Eidsvold TF	Hamar V	28.-29.11.2009
169,515	Martine Ripsrud ( 42,33 - 1.25,07 / 42,13 - 1.25,04 )	31.10.95	Stange SK	Hamar V	25.-26.2.2012
168,020	Martine Solem ( 41.78 - 1.23,88 / 42,32 - 1.23,96 )	24.05.07	Bjugn/Ørland SK	Kristiansund	14.-15.01.2023

### Mini-firkamp

Best pr 1.7.75 : 209.116

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Tone Biermann ( 48.9 - 2.39.4 - 1.39.5 - 5.44.0 )	28.07.53	OI	Oslo VH	12.-13.03.1970
199.600	Bjørg Eva Jensen ( 47.3 - 2.29.1 - 1.36.7 - 5.25.5 )	15.02.60	IF Fram	Oslo Jo	20.-21.12.1975
198.583	Bjørg Eva Jensen ( 47.5 - 2.30.0 - 1.37.0 - 5.15.5 )	15.02.60	IF Fram	Oslo La	07.-08.02.1976
195.633	Janne Tenmann ( 46.0 - 2.26.7 - 1.35.9 - 5.16.7 )	09.01.61	Hamar IL	Larvik	11.-12.12.1976
194.800	Janne Tenmann ( 46.3 - 2.29.3 - 1.34.9 - 5.07.7 )	09.01.61	Hamar IL	Oslo Jo	27.-28.12.1976
( 194.728	Hanne Eriksson ( 45.77 - 2.26.77 - 1.34.23 - 5.17.52 )	11.05.67	Verdal IL	Hamar S	05.-06.02.1983 )
( 193.830	Elisabeth Bjøre ( 46.76 - 2.25.02 - 1.35.05 - 5.07.23 )	26.09.66	Fagernes IL	Hamar S	05.-06.02.1983 )
193.130	One Gjersem ( 45.80 - 2.25.20 - 1.34.03 - 5.11.49 )	15.10.66	Gjøvik SK	Hamar S	05.-06.02.1983
188.616	Minna Nystedt ( 45.7 - 2.19.6 - 1.32.3 - 5.01.4 )	11.10.67	IF Fram	Gjøvik	29.-30.12.1983
187.263	Hege Langli ( 44.07 - 2.22.30 - 1.30.15 - 5.04.11 )	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	06.-07.12.1986
185.978 +	Hege Langli ( 43.59 - 2.19.29 - 1.31.87 - 5.00.14 )	15.01.71	Asker SK	Strømsund	27.-28.02.1987
185.591	Hedvig Bjelkevik ( 45.24 - 2.20.1 - 1.30.07 - 4.51.7 )	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	21.-22.12.1996
174.866	Helene Tveter ( 42.27 - 2.09.11 - 1.22.55 - 4.49.71 )	15.07.83	IF Fram	Calgary	17.-18.03.2000
174,208	Ellen Bjertnes ( 43,17 - 2.09,84 / 1.24,43 - 4.33,26 )	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	20.-21.11.2010
173,121	Sofie Karoline Haugen ( 42,53 - 2.09,79 / 1.23,95 - 4,32,12 )	22.04.95	Sandefjord SK	Hamar V	08.-09.01.2011
172,778	Ragne Wiklund ( 43,29 - 2.08,34 / 1.23,43 - 4.29,96 )	09.05.00	Aktiv SK	Heerenveen	26.-27.02.2016
170,674	Amalie Haugland ( 41,90 - 2.06,40 / 1.23,12 - 4.30,49 )	06.11.03	Bergen SK	Inzell	21.-22.12.2019

### Liten firkamp

204.491	Elisabeth Bjøre ( 47.45 - 5.34.33 - 2.24.41 - 8.51.84 )	26.09.66	Fagernes IL	Oslo VH	01.-02.01.1983
197.594	Minna Nystedt ( 46.76 - 5.02.09 - 2.23.61 - 8.46.16 )	11.10.67	IF Fram	Lillehammer	17.-18.12.1983
189,778	Hege Bøkkø ( 43,76 - 4.52,72 / 2.16,85 - 8.36,16 )	05.09.91	Hol IL	Bjugn	15.-16.12.2007
188,180	Sofie Karoline Haugen ( 43,48 - 4.51,31 / 2.17,97 - 8.21,59 )	22.04.95	Sandefjord SK	Oslo Frk	18.-19.12.2010
178,257	Ellen Bjertnes ( 42,89 - 4.30,55 / 2.09,65 - 7.50,60 )	08.12.94	Geithus IL	Hamar V	26.-27.02.2011

### Stor firkamp

199,281	Katrine Haug ( 8.27,56 / 45,97 - 2.23,91 - 18.11,70 ) - Ukurrant distanserekkefølge	03.08.98	Drammens SK	Stavanger SA	21.-22.03.2015
---------	--	----------	-------------	--------------	----------------



## JENTER 16 ÅR

<b>500 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 45.7</b>	Kirsti Biermann	02.08.50	OI	Tønsberg	21.02.1968
45.5	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Larvik	11.12.1976
45.4	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Oslo Jo	27.12.1976
45.16	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Trondheim	23.01.1977
44.16	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Tynset	05.03.1977
43.9	Edel Therese Høiseth	26.01.66	IF Herkules	Larvik	27.12.1982
43.75	Edel Therese Høiseth	26.01.66	IF Herkules	Hamar S	05.02.1983
43.6	Heidi Skjeggstad	28.01.70	IF Fram	Hovden	14.03.1987
43.6	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Savalen	13.03.1992
43.2 - +	Edel Therese Høiseth	26.01.66	IF Herkules	Davos	18.01.1983
43.28	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	28.12.1997
43.09	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	27.02.1998
42.98	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	27.02.1998
	( 42.96 s				
42.30	Camilla Hallås Farestveit (6.par)	05.12.89	Bergen SK	Hamar V	04.11.2006 )
41.92	Jenny Mathilde Nordby (8.par)	22.04.90	H&BSK	Hamar V	04.11.2006
41.48	Jenny Mathilde Nordby	22.04.90	H&BSK.	Calgary	13.03.2007
41.40	Jenny Mathilde Nordby	22.04.90	H&BSK	Calgary	16.03.2007
41.15	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Hamar V	19.01.2008
40.73	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Salt Lake City	12.09.2008
40.56	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Hamar V	01.11.2008
40.42	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	14.11.2008
40.32	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	10.01.2009
	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	13.03.2009
<b>1000 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 1.37.8</b>	Kirsti Biermann	02.08.50	OI	Oslo VH	13.03.1968
1.37.2	Ann-Mari Tollesfen	16.08.57	Drammens SK	Gol	02.03.1975
1.34.4	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Larvik	12.12.1976
1.32.4	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Oslo Jo	28.12.1976
1.30.12	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Tynset	05.03.1977
1.30.0	Else Ragni Yttredal	08.08.68	Asker SK	Oslo VH	12.01.1986
1.28.90	Else Ragni Yttredal	08.08.68	Asker SK	Hamar S	25.01.1986
1.27.48	Heidi Skjeggstad	28.01.70	IF Fram	Sand	31.01.1987
1.26.65	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	27.12.1997
1.26.45	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	28.12.1997
1.26.23	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	28.02.1998
1.26.15	Maren Haugli	03.03.85	Jevnaker IF	Hamar V	04.11.2001
1.25.94	Maja Rognstad	30.10.85	Eidsvold TF	Calgary	21.03.2003
1.25.78	Urd Åsa Vallumrød Eidsten	13.08.87	Geithus IL	Hamar V	31.10.2004
1.24.57	Marthe Skaali	16.08.89	Arendal SK	Calgary	12.08.2006
1.24.56	Marthe Skaali	16.08.89	Arendal SK	Calgary	14.03.2007
1.22.93	Jenny Mathilde Nordby	22.04.90	H&BSK	Calgary	16.03.2007
1.21.94	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Hamar V	20.01.2008
1.21.06	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Hamar V	02.11.2008
1.20.57	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	16.11.2008
1.20.22	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Moskva K	17.01.2009
1.19.04	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Moskva K	18.01.2009
<b>1500 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 2.30.2</b>	Kirsti Biermann	02.08.50	OI	Tynset	17.03.1968
2.25.0	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Larvik	30.11.1976
2.22.2	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Larvik	11.12.1976
2.19.0	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Larvik	13.03.1977
2.18.23	Edel Therese Høiseth	26.01.66	IF Herkules	Oslo VH	02.01.1983
2.17.8	Heidi Skjeggstad	28.01.70	IF Fram	Hovden	14.03.1987
2.17.80	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Stavanger Sø	21.02.1992
2.16.4	Marte Randine Sundby	18.04.75	AFSK	Savalen	11.03.1992
2.11.45	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	25.01.1998
2.10.11	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	29.12.2000
2.09.41	Maren Haugli	03.03.85	Jevnaker IF	Hamar V	02.02.2002
2.08.66	Marthe Skaali	16.08.89	Arendal SK	Calgary	11.08.2006
2.07.87	Ida Njåtun	06.02.91	Asker SK	Heerenveen	07.03.2008
2.07.44	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Hamar V	09.08.2008
2.05.74	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Salt Lake City	12.09.2008
2.04.12	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Hamar V	01.11.2008
2.02.43	Hege Bøkkø	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	11.01.2009
<b>3000 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 5.29.9</b>	Kirsti Biermann	02.08.50	OI	Oslo VH	13.03.1968
5.28.8	Turid Lillehagen	11.12.58	Hamar IL	Dokka	15.02.1976
5.02.2	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Larvik	12.12.1976
4.56.5	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Oslo Jo	28.12.1976
4.48.1	Bjørg Eva Jensen	15.02.60	IF Fram	Larvik	08.03.1977
4.41.50	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	24.01.1998

4.37.27	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	17.12.2000
4.26.82	Mari Hemmer	20.11.83	ASK	Hamar V	17.02.2001
4.22.63	Marthe Skaali	16.08.89	Arendal SK	Calgary	13.08.2006
4.19.66	Ragne Wiklund	09.05.00	Aktiv SK	Heerenveen	04.03.2017
4.19.07	Aurora Løvås	14.03.05	Nord-Odal IL	Inzell	04.12.2021

### 5000 m

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
9.37.7	Gro Berit Møller	29.01.64	Kolbotn IL	Larvik	30.11.1980
8.41.4	Mariann Røsjordet	20.06.66	IF Fram	Oslo VH	12.12.1982
8.39.68	Anette Tønnsberg	02.04.70	AFSK	Stavanger Sø	22.02.1987
8.37.4	Anne Therese Tveter	15.05.76	IF Fram	Hamar V	27.03.1993
8.36.1 +	Larita Hansen	09.07.71	Narvik SK	Heerenveen	22.03.1989
8.06.72	Hedvig Bjelkevik	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	25.01.1998
7.57.39	Sofie Karoline Haugen	22.04.95	Sandefjord SK	Stavanger SA	06.11.2011
7.53.49	Arwen Szygenda	30.06.02	Sør-Fron IL	Stavanger SA	17.03.2019
7.51.51	Aurora Løvås	14.03.05	Nord-Odal IL	Stavanger SA	20.03.2022

### 10000 m ( Innført etter NSF's ting 2005 )

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
19.54,97+	Gro Berit Møller	29.01.64	Kolbotn IL	Savalen	14.03.1981
18.11.79	Caroline Hallås Farestveit	12.09.96	Bergen SK	Bjugn FH	16.3.2014
17.21.47	Katrine Haug	13.08.98	Drammens SK	Stavanger SA	13.03.2016

### Sprint-firkamp

Best pr 1.7.75 : 196.960

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
196.705	Ann-Mari Tollefsen ( 49.29 - 1.38.72 - 48.18 - 1.40.26 )	16.08.57	Drammens SK	Elverum	01.-02.02.1975
( 196.045	Turid Lillehagen ( 48.51 - 1.39.49 - 48.27 - 1.40.36 )	11.12.58	Hamar IL	Savalen	13.-14.03.1976
184.140	Britt Inger Kolset ( 47.41 - 1.40.88 - 47.52 - 1.41.35 )	13.01.60	Kongsberg IF	Trondheim	22.-23.01.1977 )
178.940	Bjørg Eva Jensen ( 45.68 - 1.33.17 - 45.16 - 1.33.43 )	15.02.60	IF Fram	Trondheim	22.-23.01.1977
177.560	Bjørg Eva Jensen ( 44.16 - 1.30.12 - 44.30 - 1.30.84 )	15.02.60	IF Fram	Tynset	05.-06.03.1977
173.510	Heidi Skjeggstad ( 44.25 - 1.27.48 - 44.08 - 1.30.98 )	28.01.70	IF Fram	Sand	31.01-01.02.1987
171,615	Hedvig Bjelkevik ( 43.68 - 1.26.65 - 43.28 - 1.26.45 )	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	27.-28.12.1997
169,065	Ida Njåtun ( 42,88 - 1.26,10 / 42,80 - 1.25,77 )	06.02.91	Asker SK	Bjugn	05.- 06.01.2008
167,665	Hanne Haugland ( 42,28 - 1.24,56 / 42,31 - 1.24,39 )	07.09.91	Austevoll IK	Hamar V	08.-09.11.2008
160,740	Hege Bøkkø ( 42,11 - 1.22,92 / 42,11 - 1.23,97 )	05.09.91	Hol IL	Oslo VH	03.-04.01.2009
	Hege Bøkkø ( 40,43 - 1.20,22 / 40,68 - 1.19,04 )	05.09.91	Hol IL	Moskva K	17.-18.01.2009

### Mini-firkamp

Best pr 1.7.75 : 202.050

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
190.467	Kirsti Biermann ( 45.7 - 2.33.4 - 1.38.7 - 5.35.2 )	02.08.50	OI	Tønnsberg	21.-22.02.1968
189.217	Bjørg Eva Jensen ( 45.5 - 2.22.2 - 1.34.4 - 5.02.2 )	15.02.60	IF Fram	Larvik	11.-12.12.1976
187.863	Bjørg Eva Jensen ( 45.4 - 2.24.6 - 1.32.4 - 4.56.5 )	15.02.60	IF Fram	Oslo Jo	27.-28.12.1976
187.099	Edel Therese Høiseith ( 43.75 - 2.22.15 - 1.30.18 - 5.09.84 )	26.01.66	IF Herkules	Hamar S	05.-06.02.1983
185.758	Heidi Skjeggstad ( 43.6 - 2.17.8 - 1.28.8 - 5.19.0 )	28.01.70	IF Fram	Hovden	14.-15.03.1987
184.129 +	Hege Langli ( 45.13 - 2.20.19 - 1.29.75 - 4.54.14 )	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	28.-29.11.1987
181.435	Edel Therese Høiseith ( 43.43 - 2.20.75 - 1.27.72 - 4.59.54 )	26.01.66	IF Herkules	Sarajevo	05.-06.03.1983
179,177	Maren Haugli ( 44.84 - 2.14.34 - 1.28.48 - 4.45.45 )	03.03.85	Jevnaker IF	Geithus	16.-17.02.2002
178,644	Maja Rognstad ( 43.92 - 2.12.86 / 1.25.94 - 4.48.01 )	30.10.85	Eidsvold TF	Calgary	19.-20.03.2003
173,642	Frida van Megen ( 43.53 - 2.14.54 / 1.26.34 - 4.42.59 )	01.04.89	Rakkestad IF	Hamar V	04.- 05.02.2006
172,876	Marthe Skaali ( 44,70 - 2.08,66 / 1.24,57 / 4.22,63 )	16.08.89	Arendal SK	Calgary	11.-13.08.2006
171,273	Ida Njåtun ( 42,13 - 2.09,40 / 1.23,74 - 4.34,46 )	06.02.91	Asker SK	Changchun	22.-23.02.2008
168,126	Ida Njåtun ( 42,14 - 2.07,87 / 1.23,25 - 4.29,31 )	06.02.91	Asker SK	Heerenveen	07.-08.03.2008
166.012	Hege Bøkkø ( 40,73 - 2.04,12 / 1.21,06 - 4.32,96 )	05.09.91	Hol IL	Hamar V	01.-02.11.2008
165.904	Hege Bøkkø ( 40.32 - 2.03.32 / 1.19.51 - 4.28.99 )	05.09.91	Hol IL	Heerenveen	13.-14.03.2009
	Ragne Wiklund ( 41,50 - 2.03,22 / 1.20,11 - 4.19,66 )	09.05.00	Aktiv SK	Heerenveen	26.-27.02.2017

**Liten firkamp**

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
207.839	Mariann Røsjordet ( 51.0 - 5.34,6 - 2.26.8 - 8.41.4 )	20.06.66	IF Fram	Oslo VH	11.-12.12.1982
( 207.323	Tanja Torbergsen ( 46.57 - 5.40.79 - 2.29.55 - 9.01.05 )	03.05.66	Ishavsbyens SK	Oslo VH	01.-02.01.1983 )
( 204.315	Mariann Røsjordet ( 48.05 - 5.27.34 - 2.27.19 - 8.46.46 )	20.06.66	IF Fram	Oslo VH	01.-02.01.1983 )
199.364	Edel Therese Høiseith ( 44.94 - 5.30.09 - 2.18.23 - 8.53.33 )	26.01.66	IF Herkules	Oslo VH	01.02.01.1983
197.474	Anette Tønnsberg ( 46.34 - 5.02.43 - 2.25.51 - 8.42.26 )	02.04.70	AFSK	Hamar S	14.-15.02.1987
197.044	Hege Langli ( 44.27 - 5.04.96 - 2.27.94 - 8.46.35 )	15.01.71	Asker SK	Oslo VH	09.-10.01.1988
193.906	Marte Randine Sundby ( 45.70 - 4.57.37 - 2.19.77 - 8.40.55 )	18.04.75	AFSK	Savalen	27.-28.12.1991
183,834	Hedvig Bjelkevik ( 44,43 - 4.41,50 / 2.11,45 - 8.06,72 )	18.04.81	Arendal SK	Hamar V	24.-25.01.1998
181,542	Hege Bøkkø ( 41,97 - 4.45,62 / 2.08,60 - 8.11,03 )	05.09.91	Hol IL	Gol	20.-21.12.2008
178,947	Sofie Karoline Haugen ( 41,95 / 4.34,55 / 2.10,50 - 7.57,39 )	22.04.95	Sandefjord SK	Bjugn FH	4.-6.11.2011
177,383	Arwen Szygenda (42,44 - 4.32,29 / 2.06,59 - 7.53,49 )	30.06.02	Sør-Fron IL	Stavanger SA	16.- 17.3.2019
175,859	Amalie Haugland (41,53 - 4.29,03 / 2.04,29 - 7.58,51 )	06.11.03	Bergen SK	Hamar V	6.- 7.3.2021
175,832	Aurora Løvås ( 41,47 - 4.28,23 / 2.07,52 - 7.51,51 )	14.03.05	Nord-Odal IL	Stavanger SA	19.-20.3.2022

**Stor firkamp**

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
204,313	Caroline Hallås Farestveit ( 47,93 - 8.39,08 / 2.29,66 - 18.11,79 )	12.09.96	Bergen SK	Bjugn FH	15.-16.3.2014

**GUTTER 10 ÅR** presenteres ikke i denne oversikten da det "strider mot" NIF/NOKs barneidrettsbestemmelser.

**GUTTER 11 ÅR****500 m**

Best pr 1.7.75 :	46.9	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
45.5		Morten Gundersen	13.07.60	Drammens SK	Oslo VH	22.02.1973
45,46 +		Rune Strand	16.10.69	Hamar IL	Oslo VH	27.02.1982
45,37		Svein Erik Johansen	12.10.79	TT	Heerenveen	14.03.1992
44,76		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	18.12.2004
44,33		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	26.02.2005
43,70		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	04.03.2005
43,47		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	05.03.2005
43,37		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	21.01.2018
		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	03.03.2018

**1000 m**

Best pr 1.7.75 :	1.49.2	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
1.48.0		Knut Normann Mælen	29.09.61	Tynset IF	Tynset	16.03.1974
1.45.0		Roger Gravdal	07.07.65	IF Herkules	Skien	29.12.1977
1.44.7		Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Larvik	16.01.1979
1.43.8		Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Larvik	23.01.1979
1.43.1		Ørnulf Øyen	30.08.71	Ås IL	Kolbotn	07.02.1984
1.42.6		Geir Halvar Valvatne	21.09.71	Geithus IL	Hol	18.03.1984
1.38.5		Torgeir Syversen	19.08.73	Gol IL	Gol	05.03.1986
1.37.56		Svein Erik Johansen	12.10.79	TT	Skien	08.02.1992
1.35.84		Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	25.02.1995
1.35.48		Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	07.03.1995
1.34.08		Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	04.01.1998
1.32,76		Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	21.02.1998
1.31,22		Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	03.03.2001
1.30,47		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	18.12.2004
1.30,18		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	26.02.2005
1.29,46		Christer Skuterud	02.07.96	Geithus IL	Hamar V	17.01.2009
1.26,76		Allan Dahl Johansson	05.10.98	Aktiv SK	Hamar V	05.03.2011
		Tobias Fløiten	01.10.01	Sand IF	Hamar V	01.03.2014

**1500 m**

Best pr 1.7.75 :	2.45.0	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
2.44.6		Kjell Arne Håland	21.09.46	Ganddal IL	Sauda	08.02.1959
2.41.1		Magnus Edvardsen	25.07.83	Harstad SK	Harstad	25.02.1996
2.40.5		Ingar Dalen	08.03.85	Sør-Fron IL	Hundorp	09.02.1997
2.39.15		Stian Elvenes	24.11.85	ASK	Hamar V	21.01.1998
( 2.39.06		Øyvind Andreassen	04.11.85	Spk Snøgg	Savalen	14.02.1998
( 2.37.44		Lars Kvaalen	03.02.86	OSK	Hamar V	22.03.1998 )
( 2.36.96		Martin S.Kristiansen	17.10.85	H&BSK	Hamar V	22.03.1998 )
( 2.36.13		Sindre Aarthun	26.01.86	Drammens SK	Hamar V	22.03.1998 )
( 2.32.72		Ronny Ask Andersen	03.05.86	Sandefjord SK	Hamar V	22.03.1998 )
( 2.32.43		Øyvind Andreassen	04.11.85	Spk Snøgg	Hamar V	22.03.1998 )
		Hugo Rødsjø	07.03.86	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	22.03.1998 )
2.31.98		Lennart Mjølhøus	19.12.85	Stavanger SK	Hamar V	22.03.1998

( 2.31.4	Jørgen Slettvold	15.08.86	Sand IF	Hamar V	28.02.1999 )
( 2.27.3	Håvard Bøkko	02.02.87	Hol IL	Hamar V	28.02.1999 )
2.27.1	Lars-Magne Uttisrud	13.08.86	Rakkestad IF	Hamar V	28.02.1999
2.27.00	Thomas Olav Rømo	10.04.88	TT	Hamar V	20.02.2000
2.26.89	Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Bergen SI	28.02.2002
2.24.51	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	02.03.2003
2.22.7	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	03.02.2004
2.20.71	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	29.02.2004
	Ottar Hope	23.01.94	Geithus IL	Hamar V	22.01.2006
2.18.44	2.20,65 s Bendik Stokke	01.03.94	Sandefjord SK	Hamar V	22.01.2006
2.17.73	Christer Skuterud	02.07.96	Geithus IL	Hamar V	18.01.2009
2.17.09	Didrik Møller Nordal	07.10.00	IF Fram	Hamar V	03.03.2013
2.10.82	Tobias Fløiten	01.10.01	Sand IF	Hamar V	02.03.2014

### Sprint-firkamp Navn

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
233.200	Dan Roger Fyrvik	25.05.67	Harstad SK	Hognfjord	24.-25.03.1979
( 221.800	Clas Andre Guttulsrød	04.09.71	Moss SK	Moss	21.-22.01.1984 )
210.450	Kjell Ove Henriksen	17.07.71	Moss SK	Moss	21.-22.01.1984
204.850 +	Ørnulf Øyen	30.08.71	Ås IL	Arvika	03.-04.03.1984
( 204.365	Eskild Gundersen Koffeld	24.03.86	Kongsvinger IL	Hamar V	03.-04.02.1998 )
( 202.185	Ronny Ask Andersen	03.05.86	Sandefjord SK	Hamar V	03.-04.02.1998 )
( 200.605	Øyvind Andreassen	04.11.85	Spk Snøgg	Hamar V	03.-04.02.1998 )
( 195.640	Hugo Rødsjø	07.03.86	Bjugn/Ørland SK	Hamar V	03.-04.02.1998 )
191.025	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	03.-04.02.1998
190.430	Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Hamar V	28.-29.12.2001
182,180	Didrik Møller Nordal	07.10.00	IF Fram	Hamar V	05.-06.01.2013
175,870	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	24.-25.02.2018
	( 43,93 - 1.27,96 / 43,89 - 1.28,14 )				

## GUTTER 12 ÅR

### 500 m

Best pr 1.7.75 : 43.3

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Trondheim	13.02.1973
42,92	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	14.02.2004
42,84	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Heerenveen	12.03.2004
42,15	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Heerenveen	12.03.2004
41,66	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	04.02.2006
41,13	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	10.03.2006
40,73	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	10.03.2006
40,63	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	05.01.2019
40,60	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Stavanger SA	16.02.2019
40,54	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	01.03.2019

### 1000 m

Best pr 1.7.75 : 1.33.8

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Oppdal	25.02.1973
1.33.7	Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Larvik	15.01.1980
1.33.4	Rune Strand	16.10.69	Hamar IL	Hamar S	18.01.1983
1.33.2	Øyvind Giske	30.07.75	IF Herkules	Skien	10.01.1989
1.32.97	Svein Erik Johansen	12.10.79	TT	Hamar V	29.12.1992
1.30.0	Svein Erik Johansen	12.10.79	TT	Hamar V	03.04.1993
1.28.8	Sindre Sørensen	11.10.80	Tromsø SK	Hamar V	19.03.1994
1.28.8	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	27.02.1999
1.28.6	Adam Magnus Knudsen	19.08.86	ASK	Hamar V	09.01.2000
1.27.74	Adam Magnus Knudsen	19.08.86	ASK	Hamar V	19.02.2000
1.27.05	Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Hamar V	28.12.2002
1.27.01	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	27.12.2003
1.26.47	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	28.12.2003
1.24.67	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	15.02.2004
1.23.17	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Heerenveen	13.03.2004
1.21.47	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	05.02.2006
1.20.72	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	11.03.2006
1.20.38	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Stavanger SA	17.02.2019

### 1500 m

Best pr 1.7.75 : 2.35.5

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Kjell Kristiansen	16.07.39	ASK	Oslo Bi	11.02.1953
2.26.7	Rune Strand	16.10.69	Hamar IL	Hamar S	01.03.1983
2.25.5	Atle Skaar	19.09.77	Råde IL	Savalen	24.03.1991
2.24.3	Svein Erik Johansen	12.10.79	TT	Hamar V	04.04.1993
2.18.8	Sindre Sørensen	11.10.80	Tromsø SK	Hamar V	20.03.1994
2.16.9	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	28.02.1999

2.15.87	Adam Magnus Knudsen	19.08.86	ASK	Hamar V	20.02.2000
2.14.24	Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Hamar V	15.02.2003
2.11.03	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	14.02.2004
2.08.52	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	22.01.2006
2.06.72	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	04.02.2006
2.02.84	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Stavanger SA	16.02.2019

### 3000 m ( Innført etter NSFs ting 2005 )

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Arnt Olaf Stillerdud	03.10.73	Geithus IL	Geithus	25.02.1987
	Frode Skaar	09.04.80	Råde IL	Hamar V	27.03.1993
<hr/>					
	Ingar Dahlen	08.03.85	Sør-Fron IL	Hundorp	25.02.1998
	Adam Magnus Knudsen	19.08.86	Aktiv SK	Oslo VH	22.01.2000
	Adam Magnus Knudsen	19.08.86	Aktiv SK	Oslo VH	05.03.2000
4.53,3 +	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Båstad	17.03.2005
4.39,1	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Bergen Sl.	21.02.2006
4.33,13	Christer Skuterud	02.07.96	Geithus IL	Calgary	16.03.2010
4.32,11	Didrik Møller Nordal	07.10.00	IF Fram	Stavanger SA	29.03.2014

### Sprint-firkamp

Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
( 257.700 )	Geir Ulvatn	25.11.64	Fana IL	Fana L 04.-05.02.1978 )
228.200	Henning Skår	28.09.64	Fana IL	Fana L 04.-05.02.1978
( 223.150 )	Geir Arne Førde	07.10.68	Tromsø SK	Tromsø 27.-28.12.1981 )
214.950	Georg Eltervaag	02.09.68	Tromsø SK	Tromsø 27.-28.12.1981
214.705	Svein Roar Henriksen	20.08.71	Stavanger SK	Stavanger Sø 02.-03.02.1985
207.750	Rune Berg 1972	27.09.71	Bossekop UL	Alta 09.-10.03.1985
199.300	Kjetil Wigum	06.03.73	Moss SK	Moss 18.-19.01.1986
197.095	Ingar Skillinghaug	01.08.74	H&BSK	Hol 27.-28.02.1988
196.150	Sindre Sørensen	11.10.80	Tromsø SK	Tromsø 18.-19.12.1993
<hr/>				
( 195.055 )	Morten Bolstad	18.08.81	ASK	Hamar V 16-17.12.1994 )
194.950	Marius Veidahl Berg	04.07.81	Sander IL	Hamar V 16-17.12.1994
194.550	Morten Bolstad	18.08.81	ASK	Drammen 11.-12.02.1995
189.650	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Kongsberg 24.-25.02.1996
189.330	Dag Erik Kleven	09.07.84	Sander IL	Hamar V 03.-04.01.1998
( 189.035 )	Hugo Rødsjø	07.03.86	Bjugn/Ørland SK	Hamar V 02.-03.01.1999 )
( 188.565 )	Øyvind Andreassen	04.11.85	Spk Snøgg	Hamar V 02.-03.01.1999 )
( 187.980 )	Martin S.Kristiansen	17.10.85	H&BSK	Hamar V 02.-03.01.1999 )
180.705	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V 02.-03.01.1999
168,205	Christer Skuterud	02.07.96	Geithus IL	Calgary 20.-21.03.2010
164,180	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V 05.-06.01.2019
	( 40,63 - 1.22,15 / 41,01 - 1.22,93 )			

## GUTTER 13 ÅR

### 500 m

Best pr 1.7.75 : 44.7

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Stein-Inge Teigen	17.01.58	Gol IL	Brandbu	05.03.1972
43.8	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Lillestrøm	19.12.1976
43.5	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Aurskog	08.01.1977
43.2	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Strømmen	19.02.1977
43.07	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Nesodden	26.02.1977
43.0	Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Skedsmo	11.01.1981
42.6	Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Larvik	13.01.1981
42.6	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Oslo VH	16.12.1984
42.3	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Stange	06.01.1985
42.27	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Oslo VH	24.02.1985
41.8	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Gol	26.02.1985
41.5	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Hol	28.02.1985
<hr/>					
41.03	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	18.12.2004
40.8	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	23.01.2005
40.78	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	19.02.2005
40.28	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	20.02.2005
40.11	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Heerenveen	05.03.2005
40.04	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	11.11.2006

39,86		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	16.12.2006	
39,70		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	17.12.2006	
39,61		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	03.02.2007	
39,41		Emil Pedersen Matre	03.12.03	Fana IL	Stavanger SA	11.03.2018	
39,24		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	20.10.2019	
39,04		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	02.11.2019	
39,00		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	30.11.2019	
38,98		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	08.12.2019	
38,48		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Inzell	21.12.2019	
38,35		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	28.02.2020	
38,10		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	29.02.2020	
<b>1000 m</b>							
<b>Best pr 1.7.75 :</b>		<b>1.35.2</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
		( 1.34.6	Esben Kaastad	13.08.53	ASK	Oslo Jo	25.01.1968
1.32.9		Kjell Jogerud	14.10.61	Kongsvinger IL	Savalen	31.01.1976 )	
1.31.2		Tor Strandvik	17.04.62	Hamar IL	Savalen	31.01.1976	
1.30.8		Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Lillestrøm	19.12.1976	
1.29.7		Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Larvik	28.12.1976	
1.28.4		Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Aurskog	08.01.1977	
1.26.3		Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Hauketo	23.01.1977	
1.25.5		Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Oslo VH	10.03.1977	
1.24.5		Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Stange	06.01.1985	
1.24.1		Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Stange	29.01.1985	
					Hol	28.02.1985	
1.24.00		Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	30.12.1999	
1.23.90		Lars-Magne Uttisrud	13.08.86	Rakkestad IF	Hamar V	24.02.2001	
1.23.13		Lars-Magne Uttisrud	13.08.86	Rakkestad IF	Heerenveen	08.03.2001	
1.22.12		Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Hamar V	15.02.2004	
1.20.62		Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	18.12.2004	
1.20.09		Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Heerenveen	04.03.2005	
1.19.35		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	21.10.2006	
1.18.63		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	22.10.2006	
1.17.70		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	16.12.2006	
1.17.46		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	01.12.2019	
1.16.51		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Inzell	22.12.2019	
1.15.90		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	28.02.2020	
1.15.73		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	29.02.2020	
<b>1500 m</b>							
<b>Best pr 1.7.75 :</b>		<b>2.30.5</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
			Hallvard Stensby	14.07.51	Romedal IL	Romedal	30.01.1966
2.29.4		Kjell Jogerud	14.10.61	Kongsvinger IL	Kongsvinger	28.01.1976	
2.25.8		Odd Christian Knutsen	13.10.62	TT	Tønsberg	23.02.1977	
2.25.1		Odd Hugo Hallen	04.04.63	Tromsø SK	Tromsø	09.03.1977	
2.15.1		Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Larvik	10.03.1981	
2.12.6 +		Henning Tollefsen	21.08.74	TT	Heerenveen	21.03.1989	
2.12.5		Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	12.12.1999	
2.11.1		Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	11.01.2000	
2.10.0		Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	08.02.2000	
2.09.27		Lars-Magne Uttisrud	13.08.86	Rakkestad IF	Hamar V	25.02.2001	
2.06.54		Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Hamar V	14.02.2004	
2.05.8		Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	23.01.2005	
2.00.84		Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	20.02.2005	
1.59.98		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	03.02.2007	
1.57.61		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	30.11.2019	
<b>3000 m</b>							
<b>Best pr 1.7.75 :</b>		<b>5.20.7</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
			Viggo Rønning	25.08.51	IK Grand/Bodø	Bodø	01.03.1966
4.52.9		Odd Hugo Hallen	04.04.63	Tromsø SK	Narvik	30.01.1977	
4.45.9		Kent Robin Johannessen	18.03.80	Tromsø SK	Hamar V	19.03.1994	
4.41.1		Sindre Sørensen	11.10.80	Tromsø SK	Hamar V	25.02.1995	
	( 4.39.59	Hugo Rødsjø	07.03.86	Bjughn/Øriand SK	Hamar V	19.02.2000 )	
4.36.90		Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	19.02.2000	
4.35.1		Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Bergen SI	26.02.2004	
4.20.51		Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	19.02.2005	
4.19.22		Andreas Minge	11.10.91	Båstad IL SK	Hamar V	22.01.2006	
4.11.45		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	04.02.2007	
4.10.89		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	01.12.2019	
4.10.04		Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Inzell	22.12.2019	
<b>5000 m ( Innført etter NSF's ting 2005 )</b>							
	9.25,6	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>	
	9.00.2	Sondre Dølemo Skarli	22.04.86	Dølemo IL	Dølemo	22.02.2000	
		Håvard Bøkkø	02.02.87	Hol IL	Hol	08.03.2001	
8.59.8 +		Ole Bjørnsmoen Næss	02.06.91	Tynset IF	Tynset	05.03.2005	
7.53.7		Christoffer Hallås Farestveit	27.10.91	Bergen SK	Bergen SI.	21.02.2006	
7.38.93		Christer Skuterud	02.07.96	Geithus IL	Calgary	16.03.2011	
7.34.17		Didrik Møller Nordal	07.10.00	IF Fram	Stavanger SA	21.03.2015	

<b>Sprint-firkamp</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
254.200	Morten Reinholdtsen	17.12.61	Bossekop UL	Alta	26.-27.02.1976
( 199.150	Tor Torbergsen	10.02.63	Tromsø SK	Tromsø	15.-16.01.1977 )
188.200	Odd Hugo Hallen	04.04.63	Tromsø SK	Tromsø	15.-16.01.1977
( 184.900	Rune Karlsen	19.09.68	Lambertseter SK	Hamar S	26.-27.02.1983 )
182.915	Rune Aslesen	30.08.68	Horten SK	Hamar S	26.-27.02.1983
180.235	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Stange	02.-03.03.1985
( 180.200	Tor Arne Engen	22.10.70	Stange SK	Hundorp	16.-17.03.1985 )
169.700	Henning Nilsen 1970	14.08.70	Stange SK	Hundorp	16.-17.03.1985
	( 42.1 - 1.25.4 - 41.9 - 1.26.0 )				
167.210	Lars-Magne Uttisrud	13.08.86	Rakkestad IF	Heerenveen	08.-09.03.2001
166,360	Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Heerenveen	12.-13.03.2004
161,640	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Heerenveen	04.-05.03.2005
159,900	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	21.-22.10.2006
157,925	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	09.-10.03.2007
156,890	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	07.-08.12.2019
152,265	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	28.-29.02.2020
	( 38,48 - 1.15,90 / 38,10 - 1.15,73 )				

### **Mini-firkamp ( Innført etter NSF's ting 2005 )**

	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
214.266	Svein Roar Henriksen	20.08.71	Stavanger SK	Stavanger Sø	01.-02.03.1986
( 210.532	Yngve Raudberget	06.08.76	TSK	Trondheim L	23.-24.02.1991 )
( 206.533	Bjørn Ivar Wold	13.02.77	TSK	Trondheim L	23.-24.02.1991 )
( 201.949	Anders Ratdal	17.11.76	Spk Falken	Trondheim L	23.-24.02.1991 )
196.583	Øyvind Trøan	11.09.79	TSK	Trondheim L	23.-24.02.1991
	( 45.2 - 2.25.2 - 1.34.7 - 5.33.8 )				
194.147	Lennart Mjølhus	19.12.85	Stavanger SK	Stavanger Sø	08.-09.01.2000
190.466	Stian Klingsheim Sundal	20.07.86	Fana IL	Bergen SI	25.-26.11.2000
183.816	Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Bergen SI	29.-30.11.2003
168.849	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Bergen SI	09.-10.12.2006
168.645	Didrik Møller Nordal	07.10.00	IF Fram	Stavanger SA	18.-19.10.2014
166.354	Tobias Fløiten	01.10.01	Sand IF	Hamar V	21.-22.11.2015
158,748	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	30.11-01.12.2019
157,814	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Inzell	21.-22.12.2019
	( 38,48 - 1.58,22 / 1.16,51 - 4.10,04 )				

### **Liten firkamp ( Innført etter NSF's ting 2005 )**

	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
172,105	Christer Skuterud	02.07.96	Geithus IL	Calgary	15.-16.3.2011
	( 41,11 - 4.19,90 / 2.05,36 - 7.38,93 )				

## **GUTTER 14 ÅR**

<b>500 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 41.4</b>	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Skien	19.01.1975
41.3	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Drammen	07.01.1978
41.2	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Strømmen	08.01.1978
41.2	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Stange	04.03.1986
40.7	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Oslo VH	12.03.1986
40.28	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	04.01.1998
40.1	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	18.01.1998
39.51	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	21.02.1998
39.09	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	22.03.1998
38,80	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	04.02.2006
38,7	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	16.12.2007
38,62	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	08.03.2008
38,53	Simen Spieler Nilsen	04.08.93	Arendal SK	Calgary	21.03.2009

38,50	Emil Pedersen Matre	03.12.03	Fana IL	Heerenveen	01.03.2019
38,48	Emil Pedersen Matre	03.12.03	Fana IL	Stavanger SA	16.03.2019
37,89	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	30.10.2020
37,55	Miika Klevstuen	05.09.06	OSK	Hamar V	19.02.2022
37,53	Miika Klevstuen	05.09.06	OSK	Heerenveen	04.03.2022
<b>1000 m</b>					
<b>Best pr 1.7.75 : 1.27.71</b>					
1.26.7	Arne Nicander Nilsen	05.05.62	IF Fram	Larvik	22.02.1977
1.26.4	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Drammen	07.01.1978
1.24.94	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	11.03.1978
1.24.1	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	14.03.1978
1.23.9	Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Skedsmo	21.03.1982
1.23.8	Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Larvik	02.03.1982
1.23.3	Henning Nilsen	14.08.70	Stange SK	Oslo VH	12.03.1986
1.22.1	Henrik Christiansen	10.02.83	Asker SK	Hamar V	10.12.1997
	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	03.01.1998 )
1.21.53	Henrik Christiansen	10.02.83	Asker SK	Hamar V	03.01.1998
1.21.20	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	04.01.1998
1.21.11	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Savalen	15.02.1998
1.20.50	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	21.03.1998
1.20.27	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	27.12.2000
1.19.93	Mats Roger Jensen	04.07.87	H&BSK	Heerenveen	14.03.2003
1.19.91	Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Heerenveen	04.03.2005
1.18,14	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	15.10.2005
1.17,65	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	08.01.2006
1.17,35	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	22.01.2006
1.17,16	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Heerenveen	10.03.2006
1.16,16	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	14.10.2007
1.15,7	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	15.12.2007
1.14,72	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	07.03.2008
<b>1500 m</b>					
<b>Best pr 1.7.75 : 2.16.6</b>					
2.16.1	Arne Nicander Nilsen	05.05.62	IF Fram	Tønsberg	02.02.1977
2.15.36	Arne Nicander Nilsen	05.05.62	IF Fram	Nesodden	27.02.1977
2.14.7	Arne Nicander Nilsen	05.05.62	IF Fram	Larvik	08.03.1977
2.13.0	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Strømmen	08.01.1978
2.12.3	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	12.01.1978
2.11.3	Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Larvik	16.02.1982
2.09.60	Henning Nilsen 1970	14.08.70	Stange SK	Oslo VH	09.03.1986
2.09.6	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Oslo VH	16.11.1997
2.08.3	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	18.01.1998
2.07.95	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	25.01.1998
	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Heerenveen	07.03.1998 )
	Henrik Christiansen	10.02.83	Asker SK	Heerenveen	07.03.1998 )
2.04.81	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Heerenveen	07.03.1998
2.04.8	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	10.12.2000
2.04.58	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	25.02.2001
2.02.62	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Heerenveen	09.03.2001
2.01,22	Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Heerenveen	05.03.2005
1.59,9	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	10.12.2005
1.59,84	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	21.01.2006
1.59,67	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	04.02.2006
1.59,08	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Heerenveen	10.03.2007
1.55,42	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	07.10.2007
1.53,70	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	13.01.2008
1.53,02	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	08.03.2008
<b>3000 m</b>					
<b>Best pr 1.7.75 : 5.10.2</b>					
4.53.5	Dag Legernæs	02.03.61	Hamar IL	Hamar S	06.03.1976
4.52.4	Øystein Næss 1966	22.03.66	Asker SK	Hamar S	28.12.1980
4.49.9	Trond Eirik Jensen	18.10.65	IF Fram	Larvik	10.03.1981
4.42.8	Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Larvik	09.03.1982
4.41.7	Torkjell Støverud Hansen	26.08.77	Sand IF	Hamar V	03.04.1993
4.36.4	Øyvind Gravem	24.08.78	Eidsvold TF	Hamar V	16.01.1994
4.26.25	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	24.01.1998
4.23.91	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	21.03.1998
4.22.7	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	21.02.2001
4.19,35	Thomas Fillingner Hovde	05.01.89	Jevnaker IF	Hamar V	29.02.2004
4.12,59	Tobias Stokke	15.09.90	Sandefjord SK	Hamar V	07.01.2006
4.04,71	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	06.10.2007
4.02,19	Simen Spieler Nilsen	04.08.93	Arendal SK	Calgary	18.03.2009



**5000 m ( Innført etter NSFs ting 2005 )**

	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>	
<b>Best pr 1.7.75 :</b> <b>8.51,6</b>	Frank Audun Larsen	30.12.56	Fister IL	Fister	27.02.1972	
	8.39,9	Olav Sundt	20.12.67	KS&SK Oddersjaa	Kristiansand	01.03.1983
	8.39,9	Geir Asle Homdal	19.04.78	Dølemo IL	Hamar V	21.03.1996
	8.25,2	Marius Veidahl Berg	04.07.81	Sander IL	Hamar V	22.12.1996
7.46,5 +		Pål Lorentzen	28.12.89	Fana IL	Arendal Myra	23.01.2005
7.26,15		Christoffer W. Hallås Farestveit	27.10.91	Bergen SK	Hamar V	08.10.2006
7.18,97		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	11.11.2007
6.56,14		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	12.01.2008

**Sprint-firkamp**

	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 :</b> <b>172.005</b>	Frøde Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Skien	18.-19.01.1975
	( 42.30 - 1.28.90 - 41.4 - 1.27.71 )				
168.800	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	11.-12.03.1978
	( 41.54 - 1.24.94 - 42.13 - 1.25.32 )				
168.350	Ola Nybakk	16.01.76	Sand IF	Savalen	23.-24.02.1991
	( 41.4 - 1.25.4 - 41.8 - 1.24.9 )				
167.775	Svein Erik Johansen	12.10.79	TT	Hamar V	29.-30.12.1994
	( 41.81 - 1.24.57 - 41.19 - 1.24.98 )				
167.650	Svein Erik Johansen	12.10.79	TT	Hamar V	20.-21.01.1995
	( 40.82 - 1.24.82 - 42.07 - 1.24.70 )				
( 166.390	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	03.-04.01.1998 )
	( 41.57 - 1.23.98 - 40.78 - 1.24.10 )				
( 164.550	Henrik Christensen	10.02.83	Asker SK	Hamar V	03.-04.01.1998 )
	( 41.19 - 1.21.53 - 41.48 - 1.22.23 )				
163.405	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	03.-04.01.1998
	( 41.69 - 1.21.67 - 40.28 - 1.21.20 )				
162.295	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Hamar V	27.-28.12.2000
	( 41.04 - 1.20.27 - 40.83 - 1.20.58 )				
156,820	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Bjugn	05.-06.01.2008
	( 39,71 - 1.17,01 / 39,84 - 1.17,53 )				
152,060	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	05.-06.03.2021
	( 37,93 - 1.15,67 / 38,14 - 1.16,31 )				

**Mini-firkamp**

	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 :</b> <b>218.700</b>	Martines Melheim	16.10.46	Olden IL	Olden	10.-11.03.1962
	( 50.8 - 2.45.5 - 1.48.4 - 5.51.2 )				
210.183	Erland Nordsetmoen	06.11.63	Slåstad IL	Kongsvinger	10.-11.02.1979
	( 58.2 - 2.32.5 - 1.38.6 - 5.11.1 )				
198.566	Øystein Jenssen	10.08.55	OSK	Tromsø	27.-28.12.1981
	( 47.4 - 2.27.1 - 1.38.0 - 5.18.8 )				
191.816	Øystein Jenssen	10.08.55	OSK	Alta	27.-28.02.1982
	( 46.1 - 2.25.0 - 1.33.5 - 5.03.8 )				
185.708	Ingvar Lunde	19.08.68	Ganddal IL	Stavanger Sø	27.-28.01.1984
	( 44.31 - 2.20.02 - 1.30.85 - 4.55.80 )				
184.804	Ingvar Lunde	19.08.68	Ganddal IL	Stavanger Sø	11.-12.02.1984
	( 43.41 - 2.17.92 - 1.29.89 - 5.02.86 )				
182.874	Kjell Andre Wold	13.02.77	TSK	Røros	07.-08.03.1987
	( 44.30 - 2.17.84 - 1.27.89 - 4.52.10 )				
182.716	Pål Gravem	04.08.75	Eidsvold TF	Drammen	12.-13.01.1991
	( 44.1 - 2.18.1 - 1.29.3 - 4.47.6 )				
177.006 +	Jørn Ludahl	22.07.66	IF Fram	Berlin W	06.-07.03.1982
	( 42.27 - 2.12.44 - 1.24.4 - 4.50.34 )				
(*163,746	Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Calgary	21.-22.-24.3.2006 )
	( 39,74 - 4.27,11 / 2.01,75 / 1.17,81 ) - ureglementert distanserekkefølge !				
176,833	Christoffer W. Hallås Farestveit	27.10.91	Bergen SK	Bergen SI	09.-10.12.2006
	( 43,2 - 2.11,7 / 1.28,6 - 4.32,6 )				
163,444	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Chemnitz	01.-02.12.2007
	( 40,45 - 2.00,92 / 1.19,24 - 4.18,41 )				
159,906	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Bergen SI	08.-09.12.2007
	( 40,01- 1.58,52 / 1.17,65 - 4.09,39 )				
159.008	Sander Eng Strand	06.05.01	Hamar IL	Hamar V	21.-22.11.2015
	( 39,31 - 1.57,37 / 1.16,84 - 4.12,93 )				
156,867	Emil Pedersen Matre	03.12.03	Fana IL	Stavanger SA	16.-17.03.2019
	( 38,48 - 1.56,12 - 1.15,57 - 4.11,38 )				

**Liten-firkamp**

	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 :</b> <b>200,727</b>	Frank Audun Larsen	30.12.56	Fister IL	Fister H	26.-27.02.1972
	( 46.7 - 5.11.4 / 2.26.9 - 8.51.6 )				
200,592	Sigbjørn Skjæveland	30.08.69	Ganddal IL	Stavanger Sø	02.-03.03.1985
	( 47.69 - 5.01.3 / 2.28.1 - 8.53.2 )				
198,496	Ture Skogen	28.09.70	Stavanger SK	Stord H	01.-02.02.1986
	( 46.0 - 5.03.5 / 2.25.6 - 8.53.8 )				
194,553	Geir Halvar Valvatne	21.09.71	Geithus IL	Hovden	14.-15.03.1987
	( 42.6 - 5.01.8 / 2.17.8 - 9.17.2 )				
191,776 +	Marius Veidahl Berg	04.07.81	Sander IL	Hamar V	21.-22.12.1996
	( 45,14 - 5.03.1 / 2.16.8 - 8.25.2 )				
173,216	August Teodor Haugen	110891	Sandefjord SK	Hamar V	03.-04.03.2007

165,596	( 42,05 - 4.23,37 / 2.06,30 - 7.31,71 ) Sverre Lunde Pedersen 17.07.92	Fana IL	Hundorp F	09.-10.02.2008
160,803	( 39,49 - 4.16,88 / 1.58,54 - 7.17,80 ) Simen Spieler Nilsen 04.08.93	Arendal SK	Calgary	18.-19.03.2009
	( 38,88 - 4.02,19 / 1.56,63 - 7.06,82 )			

## GUTTER 15 ÅR

<b>500 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 41.2</b>	Arnulf Sunde	12.10.51	Gjøvik SK	Gjøvik	14.02.1968
41.2	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Notodden	31.01.1976
40.3	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Trondheim	18.02.1976
39.89	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Savalen	13.03.1976
39.67 +	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Asama	04.02.1979
39.0	Morten Bolstad	18.08.81	ASK	Hamar V	21.01.1998
39.0	Dag Erik Kleven	09.07.84	Sander IL	Hamar V	23.01.2001
39.00	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Hamar V	21.01.2006
38,81	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Heerenveen	10.03.2006
38,59	Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Calgary	13.03.2007
38,48	Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Calgary	17.03.2007
38,46	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	10.11.2007
38,2	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	14.12.2007
38,16	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	09.08.2008
38,03	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	01.11.2008
37,51	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	10.01.2009
37,49	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	13.03.2009
37,45	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Stavanger SA	16.10.2021
37,36	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	30.10.2021
37,12	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Hamar V	20.11.2021
37,05	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Inzell	05.12.2021
36,13	Miika Klevstuen	05.09.06	OSK	Heerenveen	10.03.2023
<b>1000 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 1.28,1</b>	Morten Henriksen	03.12.58	Asker SK	Oslo VH	15.03.1975
1.25.2	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Notodden	01.02.1976
1.22.83	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Savalen	13.03.1976
1.21.28	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Savalen	14.03.1976
1.21.2	Svein Erik Johansen	12.10.79	TT	Hamar V	27.01.1996
1.19.5	Morten Bolstad	18.08.81	ASK	Hamar V	10.12.1997
1.18.89	Morten Bolstad	18.08.81	ASK	Savalen	01.02.1998
1.18,09	Mats Roger Jensen	04.07.87	H&BSK	Hamar V	28.12.2003
1.16,4	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Hamar V	10.01.2006
1.14,76	Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Calgary	16.03.2007
1.14,37	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	14.10.2007
1.14,16	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	20.01.2008
1.14,11	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	09.11.2008
1.13,57	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Inzell	30.11.2008
1.13,47	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	14.03.2009
1.13,32	Allan Dahl Johansson	05.10.98	Aktiv SK	Stavanger SA	15.03.2015
1.11,93	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Inzell	27.11.2021
<b>1500 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 2.14.8</b>	Jørn Didriksen	27.08.53	Jevnaker IF	Trondheim	08.02.1970
2.13.0	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Stjørdal	08.02.1976
2.12.51	Arne Nicander Nilsen	05.05.62	IF Fram	Hamar S	19.02.1978
2.09.6	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Lillestrøm	14.01.1979
2.09.1	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Rørøs	18.02.1979
2.07.7	Geir Karlstad	07.07.63	Spk Ceres	Romedal	17.02.1980
2.07.63	Geir Karlstad	07.07.63	Spk Ceres	Savalen	13.03.1980
2.07.0	Pål Gravem	04.08.75	Eidsvold TF	Oslo VH	03.03.1992
2.06.13 +	Henning Tollefsen	21.08.74	TT	Heerenveen	08.03.1991
2.06.5	Marius Veidahl Berg	04.07.81	Sander IL	Hamar V	07.01.1998
2.04.0	Marius Veidahl Berg	04.07.81	Sander IL	Hamar V	18.01.1998
2.02.30	Morten Bolstad	18.08.81	ASK	Savalen	14.02.1998
2.02.1	Henrik Christiansen	10.02.83	Asker SK	Hamar V	16.12.1998
2.00.38	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	24.01.1999
1.59.54	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Geithus	14.02.1999
1.58.90	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Hamar V	21.01.2006
1.58,49	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Heerenveen	11.03.2006
1.57,59	Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Hamar V	04.03.2007
1.56,88	Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Calgary	14.03.2007
1.56,78	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	07.10.2007
1.54,76	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	13.10.2007
1.54,03	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	19.01.2008
1.52,10	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	01.11.2008
1.50,87	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	11.01.2009
<b>3000 m</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
<b>Best pr 1.7.75 : 4.51.4</b>	Rune Paulsen	21.09.56	Spk Ceres	Oppdal	25.02.1973

4.49.9		Even Aas	23.05.61	OI	Oslo Bi	12.01.1977
4.47.3		Tor Strandvik	17.04.62	Hamar IL	Romedal	05.02.1978
4.44.4		Knut Normann Mælen	29.09.61	Tynset IF	Romedal	05.02.1978
4.30.1		Geir Karlstad	07.07.63	Spk Ceres	Oslo VH	13.01.1980
4.27.4	( 4.30.1	Torkjell Støverud Hansen	26.08.77	Sand IF	Hamar V	16.01.1994 )
4.27.1		Atle Skaar	19.09.77	Råde IL	Hamar V	16.01.1994
		Torkjell Støverud Hansen	26.08.77	Sand IF	Hamar V	19.03.1994

4.25.75 +		Pål Gravem	04.08.75	Eidsvold TF	Heerenveen	14.03.1992
	( 4.26.64	Marius Veidahl Berg	04.07.81	Sander IL	Savalen	15.02.1998 )
4.24.25		Morten Bolstad	18.08.81	ASK	Savalen	15.02.1998
4.16.99		Marius Veidahl Berg	04.07.81	Sander IL	Heerenveen	06.03.1998
4.10.70		Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	23.01.1999
4.09.77		Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Hamar V	22.01.2006
4.07.30		Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Heerenveen	10.03.2006
4.06.5		Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	10.01.2008
4.05.87		Andreas Minge	11.10.91	Båstad IL SK	Hamar V	20.01.2008
4.05.20		Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Heerenveen	07.03.2008
3.59.90		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	09.08.2008
3.56.66		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Collalbo	18.01.2009
3.54.32		Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	13.03.2009

### 5000 m

Best pr 1.7.75 : 8.26.5  
8.26.5

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Arnulf Sunde	12.10.51	Gjøvik SK	Hamar S	28.01.1968
	Karl Forbord	21.07.57	Verdal IL	Steinkjær	10.02.1974
8.26.1	Kjell Jogerud	14.10.61	Kongsvinger IL	Kongsvinger	15.01.1978
7.45.9	Geir Karlstad	07.07.63	Spk Ceres	Romedal	17.02.1980
7.45.6	Atle Skaar	19.09.77	Råde IL	Hamar V	19.12.1993
7.22.4	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	02.02.1999
7.18.04	Martin S. Kristiansen	17.10.85	H&BSK	Calgary	22.03.2002
7.11.62	August Teodor Haugen	11.08.91	Sandefjord SK	Hamar V	07.10.2007
7.11.21	August Teodor Haugen	11.08.91	Sandefjord SK	Groningen	08.03.2008
6.52.25	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	02.11.2008
6.44.58	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	10.01.2009
6.43.42	Simen Spieler Nilsen	04.08.93	Arendal SK	Moskva Kry	13.03.2010
6.40.51	Sigurd Henriksen	26.10.04	Fana IL	Hamar V	06.03.2021

### 10000 m ( Innført etter NSFs ting 2005 )

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Rune Falkenhaug	19.07.63	Sør-Fron IL	Hundorp	26.03.1980
	Kolbjørn Bjertnes	09.07.68	Geithus IL	Geithus	27.02.1985
	Svein Roar Henriksen	20.08.71	Stavanger SK	Stavanger Sø	01.03.1988
	Arnt Olaf Stillierud	03.10.73	Geithus IL	Geithus	20.12.1989
	Benny Flaglien	02.08.73	Geithus IL	Geithus	20.12.1989
	Øystein Grødum	15.02.77	Arendal SK	Hamar V	21.03.1993
	Kristian Rasmussen	12.06.81	Geithus IL	Hamar V	15.01.1997
	Eivind Iglund	26.10.86	Rakkestad IF	Båstad	13.03.2003
	Lars Kristian Langegård	23.12.87	Geithus IL	Geithus	13.03.2004
	August Teodor Haugen	11.08.91	Sandefjord SK	Hamar V	13.01.2008
	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Gol	21.12.2008
	Håvard Holmefjord Lorentzen	02.10.92	Fana IL	Hamar V	11.01.2009
	Allan Dahl Johansson	05.10.98	Aktiv SK	Stavanger SA	15.03.2015
	Sigurd Henriksen	26.10.04	Fana IL	Hamar V	01.11.2020
	Sigurd Henriksen	26.10.04	Fana IL	Hamar V	07.03.2021

### Sprint-firkamp

Best pr 1.7.75 : 176.850

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Frode Færavaag	15.01.57	OSK	Oslo VH	12.-13.03.1973
	( 43.5 - 1.30.0 / 43.2 - 1.30.3 )				
161.925 +	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Savalen	13.-14.03.1976
	( 39,89 - 1.22,83 / 39,98 - 1.21,28 )				
152,465	Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Calgary	16.-17.03.2007
	( 38,74 - 1.14,76 / 38,48 - 1.15,73 )				
150,685	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	08.- 09.11.2008
	( 38,32 - 1.14,42 / 38,10 - 1.14,11 )				

### Mini-firkamp

Best pr 1.7.75 : 190.766

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Rune Jønsen	29.09.58	Strømmen IF	Gol	28.-29.12.1974
	( 44.6 - 2.28.9 - 1.31.2 - 5.05.6 )				
188.883	Jan Østvik	15.07.59	Kongsvinger IL	Kongsvinger	24.-25.01.1976
	( 43.7 - 2.25.8 - 1.31.8 - 5.04.1 )				
	Hans Løvmo	29.12.59	Kongsvinger IL	Tynset	28.-29.02.1976 )
	( 44.4 - 2.23.8 - 1.31.0 - 5.05.3 )				
184.283	Jan Østvik	15.07.59	Kongsvinger IL	Tynset	28.-29.02.1976
	( 43.4 - 2.21.0 - 1.29.4 - 4.55.1 )				
	Kjell Jogerud	14.10.61	Kongsvinger IL	Romedal	04.-05.02.1978 )
	( 43.8 - 2.18.3 - 1.29.1 - 4.55.0 )				
	Grim Bjørtomt	19.09.61	Stange SK	Romedal	04.-05.02.1978 )
	( 43.7 - 2.17.2 - 1.28.0 - 4.54.5 )				
	Knut Normann Mælen	29.09.61	Tynset IF	Romedal	04.-05.02.1978 )
	( 43.6 - 2.17.0 - 1.27.5 - 4.44.4 )				
178.833	Tor Strandvik	17.04.62	Hamar IL	Romedal	04.-05.02.1978

172.582	( 42.6 - 2.17.1 - 1.25.3 - 4.47.3 ) Geir Karlstad	07.07.63	Spk Ceres	Oslo VH	12.-13.01.1980
170.344	( 42.2 - 2.09.5 - 1.24.4 - 4.30.1 ) Pål Gravem	04.08.75	Eidsvold TF	Savalen	20.-21.03.1992
168.683 +	( 41.01 - 2.07.67 - 1.23.07 - 4.31.46 ) Henning Tollefsen	21.08.74	TT	Heerenveen	08.-09.03.1991
165.112	( 41.32 - 2.06.13 - 1.21.56 - 4.27.24 ) Morten Bolstad	18.08.81	ASK	Savalen	14.-15.02.1998
163.706	( 40.28 - 2.02.30 - 1.20.05 - 4.24.25 ) Henrik Christiansen	10.02.83	Asker SK	Heerenveen	05.-06.03.1999
163,046	( 40.33 - 4.18.49 - 1.19.43 - 2.01.74 ) Mats Roger Jensen	04.07.87	H&BSK	Hamar V	14.-15.02.2004
160,796	( 39,69 - 2.00,15 / 1.18,76 - 4.23,56 ) Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Hamar V	04.-05.02.2006
160,499	( 40,33 - 1.59,02 / 1.17,10 - 4.13,46 ) Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Heerenveen	09.-10.03.2007
160,009	( 39,13 - 4.18,26 / 1.17,28 - 1.59,06 ) Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Asker R	16.-17.02.2008
155,889	( 39,31 - 2.00,26 / 1.16,23 - 4.14,99 ) Kjetil Stiansen	270392	Aktiv SK	Heerenveen	07.-08.03.2008
151,884	( 38,58 - 4.05,20 / 1.15,62 - 1.55,90 ) Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Collalbo	17.-18.01.2009
150,601	( 37,78 - 1.52,85 / 1.14,09 - 3.56,66 ) Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	13.-14.03.2009
149,393	( 37,49 - 3:54.32 / 1:13.47 - 1:51.97 ) Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Inzell	04.-05.12.2021
	( 1.12,27 - 3.54,99 / 37,05 - 1.51,13 )				

### Liten firkamp

Best pr 1.7.75 : 187.933

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
187.556	Arnulf Sunde ( 42.0 - 4.54.5 - 2.18.6 - 8.26.5 )	12.10.51	Gjøvik SK	Hamar S	27.-28.01.1968
176.506	Frode Rønning ( 41.7 - 4.54.2 - 2.13.0 - 8.44.9 ) Geir Karlstad ( 42.1 - 4.31.5 - 2.07.7 - 7.45.9 )	07.07.59	Leinstrand IL	Stjørdal	07.-08.02.1976
175.235 +	Arne Nicander Nilsen ( 40.45 - 4.28.90 - 2.06.87 - 7.56.79 )	05.05.62	IF Fram	Medeo	03.-04.04.1978
175.116	Mikael Flygind Larsen ( 40.53 - 4.26.32 - 2.09.84 - 7.49.20 )	18.09.82	H&BSK	Bergen SI	16.-17.01.1999
169.140	Martin S.Kristiansen ( 41.60 - 4.15.04 - 2.03.69 - 7.18.04 )	17.10.85	H&BSK	Calgary	20.-22.03.2002
169,090	Lars Kristian Langedgård ( 40,5 - 4.18,6 / 2.03,0 - 7.24,9 )	23.12.87	Geithus IL	Hamar V	01.-02.11.2003
168,681	Torgeir Høgheim ( 41,30 - 4.13,19 / 2.02,46 - 7.23,63 )	20.07.90	Fana IL	Hamar V	21.-22.11.2006
165,330	Andreas Minge ( 40,14 - 4.11,97 / 1.59,43 - 7.13,65 )	11.10.91	Båstad IL SK	Hamar V	06.-07.10.2007
158,257	Sverre Lunde Pedersen ( 38,18 - 3.59,12 / 1.55,64 - 6.56,78 )	17.07.92	Fana IL	Zakopane	20.-21.02.2009
156,958	Tobias Fløiten ( 39,01 - 3.55,98 / 1.54,08 - 6.45,92 )	01.10.01	Nord-Odal IL	Hamar V	16.-17.12.2017

### Stor firkamp ( Innført etter NSF's ting 2005 )

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
168,975	August Teodor Haugen ( 40,95 - 7.12,38 / 1.59,52 - 14.58,95 )	11.08.91	Sandefjord SK	Hamar V	12.-13.01.2008
165,576	Sverre Lunde Pedersen ( 38,96 - 7.15,68 / 1.55,06 - 14.53,91 )	17.07.92	Fana IL	Gol	20.-21.12.2008
163,311	Håvard Holmefjord Lorentzen ( 38,69 - 7.02,03 / 1.54,71 - 14.43,64 )	02.10.92	Fana IL	Hamar V	10.-11.01.2009
158,051	Sigurd Henriksen ( 38,72 - 6.40,51 / 1.52,69 - 13.54,35 )	26.10.04	Fana IL	Hamar V	06.-07.03.2021

## GUTTER 16 ÅR

### 500 m

Best pr 1.7.75 : ( 40,7 kl.  
41.1

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
39.8	Arnulf Sunde	12.10.51	Gjøvik SK	Gjøvik	05.02.1969
39.64	Arnulf Sunde	12.10.51	Gjøvik SK	Oslo Bi	08.02.1969
39.37	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Lillehammer	04.12.1976
39.23	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Oslo Bi	03.01.1977
39.0	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Oslo Bi	15.01.1977
38.93	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Trondheim	23.01.1977
38.60	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Kongsvinger	05.02.1977
38.32 +	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Savalen	19.02.1977
38,28	Dag Erik Kleven	09.07.84	Sander IL	Savalen	20.02.1977
38,1	Espen Aarnes Hvammen	13.11.88	Eidsvold TF	Hamar V	10.01.2006

38,17	Espen Aarnes Hvammen	13.11.88	Eidsvold TF	Hamar V	21.01.2006
38,17 t	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	11.08.2006
38,02	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Hamar V	04.11.2006
37,84	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	16.03.2007
37,8 t	Kim André Eldevik	31.08.90	Geithus IL	Hamar V	22.01.2008
37,72	Kjetil Stiansen	27.03.92	Aktiv SK	Hamar V	10.01.2009
37,61	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	17.10.2009
37,47	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	24.10.2009
37,38	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	29.12.2009
37,04	Håvard Holmefjord Lorentzen	02.10.92	Fana IL	Hamar V	27.02.2010
36,96	Bjørn Magnussen	02.01.98	Spk Falken	Stavanger SA	1.11.2014
36,82	Bjørn Magnussen	02.01.98	Spk Falken	Heerenveen	30.1.2015
36,59	Bjørn Magnussen	02.01.98	Spk Falken	Hamar V	28.2.2015
36,49	Bjørn Magnussen	02.01.98	Spk Falken	Hamar V	1.3.2015
36,19	Bjørn Magnussen	02.01.98	Spk Falken	Calgary	19.3.2015
36,15	Bjørn Magnussen	02.01.98	Spk Falken	Calgary	21.3.2015

### 1000 m

Best pr 1.7.75 : 1.27.9

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Frode Færavaag	15.01.57	OSK	Oslo VH	26.02.1974
( 1.27.4	Olav Marchini	10.02.59	Lambertseter SK	Notodden	01.02.1976 )
( 1.27.0	Tom Erik Oxholm	22.02.59	IF Fram	Notodden	01.02.1976 )
( 1.26.8	Morten Henriksen	03.12.58	Asker SK	Notodden	01.02.1976 )
1.26.5	Ingemar Bredeli	31.01.59	Leinstrand IL	Notodden	01.02.1976
1.23.1	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Lillehammer	04.12.1976
1.21.3	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Oslo Bi	03.01.1977
1.21.21	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Verdal	30.01.1977
1.19.52	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Savalen	19.02.1977
1.18.81	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Tynset	05.03.1977
1.17.5 +	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Medeo	20.03.1977
( 1.17.37	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	29.12.1999 )
1.16.85	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	29.12.1999
1.14.85	Dag Erik Kleven	09.07.84	Sander IL	Calgary	23.03.2002
1.14.77	Mats Roger Jensen	04.07.87	H&BSK	Calgary	12.03.2005
1.13.60	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	12.08.2006
1.12.62	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	17.03.2007
1.12.19	Håvard Holmefjord Lorentzen	02.10.92	Fana IL	Hamar V	27.02.2010
1.12.17	Kristian Reistad Fredriksen	10.05.93	Geithus IL	Calgary	21.03.2010
1.12,01	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	11.03.2023

### 1500 m

Best pr 1.7.75 : 2.13.2

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Kai Arne Engelstad	21.12.54	ASK	Oslo Fr	16.01.1972
2.12.73	Tom Erik Oxholm	22.02.59	IF Fram	Oslo VH	14.03.1976
2.07.59	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Verdal	29.01.1977
2.05.8	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Kongsvinger	06.02.1977
2.05.1	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Skedsmo	08.12.1979
2.04.8	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	13.01.1980
2.04.19	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Savalen	13.01.1980
2.03.9	Stein Olav Krosby	17.02.66	OI	Oslo VH	07.03.1983
2.03.76	Ådne Søndrål	10.05.71	Hol IL	Hol	13.12.1987
2.01.13 +	Nils Einar Aas	30.08.66	ASK	Medeo	15.03.1984
1.58.5	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Geithus	04.12.1999
1.58.5	Even Wetten	12.08.82	Hamar IL	Hamar V	12.12.1999
1.58.29	Henrik Christiansen	10.02.83	Asker SK	Hamar V	20.02.2000
1.57,05	Dag Erik Kleven	09.07.84	Sander IL	Calgary	16.03.2002
1.56,51	Christoffer Fagerli Rukke	17.04.88	Hol IL	Hamar V	19.12.2004
1.55,30	Mats Roger Jensen	04.07.87	H&BSK	Calgary	11.03.2005
1.52,62	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	11.08.2006
1.50,71	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	14.03.2007
1.50,55	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	24.10.2009
1.47,53	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Calgary	04.12.2009

### 3000 m

Best pr 1.7.75 : 4.40.3

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
	Ivar Aarnes	14.11.52	OI	Trondheim	07.02.1970
4.39.19	Tom Erik Oxholm	22.02.59	IF Fram	Oslo VH	13.03.1976
4.37.4	Morten Klaesson	14.03.60	OI	Oslo Jo	29.01.1977
4.36.63	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Verdal	30.01.1977
4.34.0	Arne Nicander Nilsen	05.05.62	IF Fram	Notodden	06.01.1979
4.33.4	Arne Nicander Nilsen	05.05.62	IF Fram	Oslo Bi	10.01.1979
4.30.7	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	27.12.1979
4.21.0	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	12.01.1980
4.18.03 +	Stein Olav Krosby	17.02.66	OI	Medeo	23.03.1983
4.15.00	Marius Veidahl Berg	04.07.81	Sander IL	Hamar V	23.01.1999
4.13.7	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Gol	18.12.1999
4.05.8	Mikael Flygind Larsen	18.09.82	H&BSK	Hamar V	04.01.2000
4.03.38	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Calgary	20.03.2003
3.57,83	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	12.08.2006
3.53,25	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	13.03.2007
3.52,90	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Hamar V	15.08.2009
3.52,56	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Salt Lake City	12.09.2009

3.51,90	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Groningen	22.11.2009
3.49,33	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Salt Lake City	03.02.2010
3.47,05	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Moskva Kry	12.03.2010
3.43,99	Sigurd Henriksen	26.10.04	Fana IL	Inzell	27.11.2021
3.42,43	Sigurd Henriksen	26.10.04	Fana IL	Inzell	04.12.2021

### 5000 m

Best pr 1.7.75 : 7.59.3

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
7.38.6	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	13.01.1980
7.36.1	Geir Karlstad	07.07.63	Spk Ceres	Lillestrøm	11.01.1981
7.31.0	Geir Karlstad	07.07.63	Spk Ceres	Larvik	08.02.1981
7.31.0	Stian Bjørge	31.07.76	IF Herkules	Hamar V	19.12.1993
7.25.66 +	Stein Olav Krosby	17.02.66	OI	Medeo	24.03.1983
7.11.13	Tor Arve Magnussen	18.04.84	Jevnaker IF	Hamar V	28.01.2001
7.05,00	Håvard Bøkkø	02.02.87	Hol IL	Berlin Sf	18.01.2004
6.56,42	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Hamar V	22.10.2006
6.44,62	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Hamar V	05.11.2006
6.41,26	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	15.03.2007
6.40,47	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Heerenveen	14.11.2009
6.36,82	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Moskva Kry	13.03.2010
6.33,16	Sigurd Henriksen	26.10.04	Fana IL	Innsbruck	29.01.2022

### 10000 m ( Innført etter NSF's ting 2005 )

Best pr 1.7.75 : 19.27.8

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
19.09,6	Einar Kristiansen	09.07.11	OI	Oslo Dæ	26.01.1929
15.33,10	Rune Emil Johansen	23.08.62	Gjøvik SK	Skreia	23.03.1980
	Geir Karlstad	07.07.63	Spk Ceres	Savalen	14.03.1981
15.26,17+	Martin S Kristiansen	17.10.85	H&BSK	Calgary	20.03.2003
15.03,60	Tormod Bjørnetun Haugen	28.10.88	Sandefjord SK	Hamar V	08.01.2006
14.38,13	August Teodor Haugen	11.08.91	Sandefjord SK	Hamar V	11.01.2009
13.30,85	Sigurd Henriksen	26.10.04	Fana IL	Hamar V	31.10.2021

### Sprint-firkamp

Best pr 1.7.75 : 176.025

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
173.750	Frode Færavaag ( 43.0 - 1.30.9 - 43.51 - 1.28.13 )	15.01.57	OSK	Oslo VH	16.-17.02.1974
172.945	Olav Marchini ( 42.6 - 1.28.7 - 42.4 - 1.28.8 )	10.02.59	Lambertseter SK	Skien	03.-04.01.1976
163.450	Morten Henriksen ( 42.58 - 1.28.65 - 42.44 - 1.27.2 )	03.12.58	Asker SK	Oslo VH	13.-14.03.1976
161.070	Frode Rønning ( 40.3 - 1.23.1 - 40.0 - 1.23.2 )	07.07.59	Leinstrand IL	Trondheim	26.-27.12.1976
157.130	Frode Rønning ( 39.64 - 1.21.3 - 39.81 - 1.21.94 )	07.07.59	Leinstrand IL	Oslo Bi	03.-04.01.1977
156.905	Frode Rønning ( 38.93 - 1.19.52 - 38.60 - 1.19.68 )	07.07.59	Leinstrand IL	Savalen	19.-20.02.1977
152.080	Morten Bolstad ( 39.59 - 1.17.85 - 39.31 - 1.18.16 )	18.08.81	ASK	Hamar V	29.-20.12.1998
148,985	Dag Erik Kleven ( 38.28 - 1.14.85 - 38.52 - 1.15.71 )	09.07.84	Sander IL	Calgary	23.-24.03.2002
148,635	Håvard Holmefjord Lorentzen ( 37,64 - 1.13,70 / 37,77 - 1.13,45 )	02.10.92	Fana IL	Hamar V	28.-29.11.2009
147,410	Håvard Holmefjord Lorentzen ( 37,92 - 1.12,78 / 37,80 - 1.13,05 )	02.10.92	Fana IL	Hamar V	02.-03.01.2010
	Kristian Reistad Fredriksen ( 37,78 - 1.12,59 / 37,25 - 1.12,17 )	10.05.93	Geithus IL	Calgary	20.-21.03.2010

### Mini-firkamp

Best pr 1.7.75 : 182.517

	Navn	Født	Klubb	Sted	Dato/År
182.300	Stein-Inge Teigen ( 42.8 - 2.18.6 - 1.28.6 - 4.55.3 )	17.01.58	Gol IL	Gol	28.-29.12.1974
168.610	Morten Klaesson ( 42.7 - 2.17.0 - 1.30.6 - 4.51.8 )	14.03.60	OI	Nesodden	01.-02.01.1977
168.086	Frode Rønning ( 39.37 - 2.07.59 - 1.21.21 - 4.36.63 )	07.07.59	Leinstrand IL	Verdal	29.-30.01.1977
168.030	Pål Gravem ( 41.52 - 2.05.2 - 1.21.8 - 4.23.6 )	04.08.75	Eidsvold TF	Hamar V	10.-11.02.1993
167.382	Sindre Sørensen ( 40.99 - 2.05.31 - 1.21.47 - 4.27.21 )	11.10.80	Tromsø SK	Savalen	14.-15.02.1998
	Henrik Christiansen ( 40.9 - 2.01.1 - 1.21.5 - 4.32.2 )	10.02.83	Asker SK	Bergen SI	12.-13.02.2000
162.956	Marius Veidahl Berg ( 41.26 - 4.17.15 - 1.20.29 - 2.03.25 )	04.07.81	Sander IL	Heerenveen	05.-06.03.1999 )
	Morten Bolstad ( 39.27 - 4.22.54 - 1.18.56 - 2.01.95 )	18.08.81	ASK	Heerenveen	05.-06.03.1999
	Henrik Christiansen ( 40.03 - 4.08.85 - 1.18.24 - 1.59.20 )	10.02.83	Asker SK	Heerenveen	10.-11.03.2000 )
158.592	Mikael Flygind Larsen ( 38.98 - 4.09.73 - 1.17.05 - 1.58.40 )	18.09.82	H&BSK	Heerenveen	10.-11.03.2000
157,646	Even Johansen ( 38,62 - 1.56,73 / 1.16,34 - 4.11,68 )	22.08.88	Hamar IL	Hamar V	04.-05.02.2006

157,342	Even Johansen	22.08.88	Hamar IL	Heerenveen	10.-11.03.2006
	( 38,65 - 4.07,72 / 1.16,16 - 1.57,98 - )				
152,148	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	11.-13.08.2006
	( 38,17 - 1.52,62 / 1.13,60 / 3.57,83 )				
150,436	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Groningen	21.-22.11.2009
	( 38,01 - 1.51,14 / 1.13,46 - 3.51,90 )				
149,921	Allan Dahl Johansson	05.10.98	Aktiv SK	Hamar V	09.-10.01.2016
	( 37,37 - 1.51,55 / 1.12,18 - 3.55,67 )				
149,748	Allan Dahl Johansson	05.10.98	Aktiv SK	Heerenveen	26.-27.02.2016
	( 37,48 - 3.51,68 / 1.12,81 - 1.51,75 )				
147,258	Didrik Eng Strand	11.09.05	Hamar IL	Heerenveen	10.-11.03.2023
	( 36,60 - 3.49,13 / 1.12,20 - 1.49,11 )				

**Liten firkamp**    **Navn**    **Født**    **Klubb**    **Sted**    **Dato/År**  
**Best pr 1.7.75 :**    **182,314**

181.443	Ivar Aarnes	14.11.52	OI	Trondheim	07.-08.02.1970
	( 43.2 - 4.40.3 - 2.13.4 - 7.59.3 )				
176.420	Morten Klaesson	14.03.60	OI	Oslo Jo	29.-30.01.1977
	( 42.4 - 4.37.4 - 2.13.5 - 8.03.1 )				
171.460	Frode Rønning	07.07.59	Leinstrand IL	Kongsvinger	05.-06.02.1977
	( 39.0 - 4.36.7 - 2.05.8 - 8.13.7 )				
169.934 +	Bjørn Nyland	08.10.62	Spk Ceres	Oslo VH	12.-13.01.1980
	( 40.5 - 4.21.0 - 2.04.8 - 7.38.6 )				
161,331	Stein Olav Krosby	17.02.66	OI	Medeo	23.-24.03.1983
	( 41.13 - 4.18.03 - 2.03.70 - 7.25.66 )				
153,964	Øystein Kvikstad Skoglund	24.10.85	Skreia SK Toten	Calgary	19-21.03.2003
	( 39,08 / 4.03,38 / 1.57,23 - 7.06,12 )				
151,179	Fredrik van der Horst	02.12.89	TT	Calgary	13.-15.03.2007
	( 38,06 - 3.53,25 / 1.50,71 / 6.41,26 )				
	Sverre Lunde Pedersen	17.07.92	Fana IL	Moskva Kry	12.-13.03.2010
	( 37,21 - 3.47.05 / 1.49,28 - 6.36,82 )				

**Stor firkamp ( Innført etter NSF's ting 2005 )**

<b>Best pr 1.7.75 :</b>	<b>217,350</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>Sted</b>	<b>Dato/År</b>
		Einar Kristiansen	09.07.11	OI	Oslo Dæ	19.-20.01.1929
		(49.0 - 19.30.0 - 2.39.9 - 9.25.5 )				
197,022	Jonny Ånderå	24.07.64	Stavanger SK	Stavanger Sø	27.-28.02.1982	
	(46.9 - 8.26.3 - 2.23.3 - 17.14.52)					
188,046	Stein Oddvar Sægrov	02.11.67	Stavanger SK	Stavanger Sø	02.-03.03.1985	
	(43.91 - 8.01.7 - 2.13.4 - 17.10.00)					
182,291	Torbjørn Lie	16.12.72	AFSK	Savalen	17.-18.03.1990	
	(43.07 - 7.47.4 - 2.10.71 - 16.18.23)					
( 180,327	Benny Flaglien	02.08.73	Geithus IL	Savalen	16.-17.03.1991 )	
	(42.18 - 7.48.82 - 2.07.76 - 16.13.59)					
177,368	Arnt Olaf Stillerud	03.10.73	Geithus IL	Savalen	16.-17.03.1991	
	(41.58 - 7.35.43 - 2.07.75 - 15.53.24)					
171,531 +	Martin Schulstad Kristiansen	17.10.85	H&BSK	Calgary	19-20.03.2003	
	( 40,67 - 7.19,90 / 2.01,69 - 15.26,17 )					
167,209	Torgeir Høgheim	20.07.90	Fana IL	Hamar V	12.-13.01.2008	
	( 39,23 - 7.10,15 / 1.58,58 - 15.08,76 )					
164,171	August Teodor Haugen	11.08.91	Sandefjord SK	Hamar V	10.-11.01.2009	
	( 39,93 - 6.58,25 / 1.55,53 - 14.38,13 )					
162,227	Vette Stangeland	12.08.97	TT	Stavanger SA	21.-22.03.2015	
	( 38,49 - 6.54,14 / 1.54,18 - 14.45,27 )					