

MEDALJEVINNERE I NORSKE MESTERSKAP på skøyter (pr. 15.februar 2026)

KOMPLETT LISTE over sammenlagt- og distanse-medaljevinnere

Oppdatert av Roar Eriksen, NSF / / Statistikkgruppa

KVINNER, JUNIOR - ALLROUND

ÅR	STED	NORGESMESTER	SØLV	BRONSE			
1958-1962 UOFFISIELLE MESTERSKAP for PIKER							
(= løpere under 18 år) - <u>Sammenlagt over distansene 500, og 1000 m</u>							
1958-1962 Mester er den som har laveste poengsum (** vinner i begge løp)							
1958	Sandefjord B	Mette Rosenvinge, Lillehammer SK **	113,600	Aino Iversen, Lillehammer SK	115,100	Marit Sleprud, OSK	115,750
1959	Lillehammer S	Randi Elisabeth Nilsen, Hamar IL **	108,000	Björg Hovden, Rjukan IL	109,100	Laila Klungseth, Skreia IL	109,400
1960	Hakadal	Björg Hovden, Rjukan IL	108,600	Tove Jacobsen, IF Herkules	109,250	Else Marie Fjære, TT	110,150
1961	Rakkestad	Tove Jacobsen, IF Herkules	111,800	Gerd Grønvold, Nordre Land IL	114,300	Ann-Mari Hvaal, Sandefjord SK	114,650
1962	Hamar S	Else Marie Fjære, TT	107,150	Gerd Inger de Groot, ASK	109,200	Tove Christensen, ASK	109,900

OFFISIELLE MESTERSKAP

1963-1974 Sammenlagt over distansene 500, 1000 og 1500 m

"JUNIORKLASSEN for løpere under 18 år / Alder: splitdato 1.1. i sesongen /

1963-1974 Mester er den som vinner minst 2 løp (angitt med * / ** alle tre løp), eller har laveste poengsum)

1963	Oslo J	Gerd Inger de Groot, ASK **	155,967	Kari Kåring, Lillehammer SK	160,600	Ellen Maria Friedrichsen, OSK	161,583
1964	Larvik F	Kari Kåring, Lillehammer SK **	157,817	Kirsten Holtet, Åsnes IL	167,350	Berit Haugård, ASK	168,283
1965	Horten L	Lisbeth Berg, OI **	157,817	Berit Haugård, ASK	159,517	Kirsten Holtet, Åsnes IL	162,267
1966	Lillehammer S	Kirsten Holtet, Åsnes IL *	156,200	Kirsti Biermann, OI	154,817	Arnhild Skoglund, Skreia IL	162,183
1967	Brandbu R	Kirsti Biermann, OI **	151,350	Mona Regbo, ASK	159,950	Liv Wenche Telneset, Tynset IF	162,733
1968	Bergen K / Voss lp	Inger Karset, Romedal IL **	170,283	Mona Regbo, ASK	173,533	Torunn Nilsen, IF Fram	175,133
1969	Oslo B	Tove Berntsen, ASK *	156,517	Inger Johanne Harestad, ASK	159,717	Randi Berg, Strindheim IL	160,767
/1970-1975 Alder: splitdato 1.10. før sesongen /							
1970	Hønefoss lp	Tone Biermann, OI *	152,817	Ingunn Pettersen, TSK	153,550	Kirsten Konsmo, OI	156,867
1971	Holmestrand H	Ingunn Pettersen, TSK **	152,117	Kirsten Konsmo, OI	155,400	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	156,483
1972	Brandbu R	Kirsten Konsmo, OI	153,700	Elisabeth Schjenken, ASK	156,133	Torhild Kaasa, Hørte IL	156,633
1973	Horten L	Cecilie Funnemark, Brandbu IF *	155,867	Marion Seiersten, Brandbu IF	159,750	Björg Kaasa, Hørte IL	159,833
1974	Gjøvik S	Tove Talsnes, Oppdal SK *	153,667	Marion Seiersten, Brandbu IF	154,050	Anne Gjersem, Gjøvik SK	155,050

1975-1986 Mester er den som vinner minst 3 løp (angitt med * / ** alle løp), eller har laveste poengsum)

1975 Sammenlagt over distansene 500, 1500, 1000 og 1500 m

1975	Oslo J	Anne Gjersem, Gjøvik SK *	205,900	Tove Talsnes, Oppdal SK	207,800	Grethe Viksaas, ASK	208,834
------	--------	---------------------------	---------	-------------------------	---------	---------------------	---------

1976-..... Sammenlagt over distansene 500, 1500, 1000 og 3000 m / Alder: splitdato 1.7. før sesongen /

1976	Dokka S	Björg Eva Jensen, IF Fram **	202,000	Anne Gjersem, Gjøvik SK	203,016	Janne Tenmann, Hamar IL	204,567
1977	Eidsvoll M	Björg Eva Jensen, IF Fram **	194,113	Janne Tenmann, Hamar IL	201,315	Turid Lillehagen, Hamar IL	204,670
1978	Skedsmo S	Björg Eva Jensen, IF Fram **	185,866	Janne Tenmann, Hamar IL	193,932	Turid Lillehagen, Hamar IL	195,383
1979	Stange	Janne Tenmann, Hamar IL *	194,086	Turid Lillehagen, Hamar IL	196,228	Hanne Sveberg, Hamar IL	198,154
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL **	189,651	Mona Iversen, Ask SK	192,928	Hanne Sveberg, Hamar IL	194,693
1981	Hol	Siw Njåtun, Asker SK	206,533	Anne Kari Hansen, IF Fram	207,962	Hild Astrid Haugsbø, Tromsø SK	213,266
1982	Kolbotn S	Siw Njåtun, Asker SK	193,846	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	199,898	Mariann Røsjordet, IF Fram	200,533
1983	Hamar S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules *	187,863	One Gjersem, Gjøvik SK	193,130	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	193,830
1984	Stavanger Sø	Edel Therese Høiseth, IF Herkules **	188,359	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	193,937	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	197,250
1985	Kongsvinger H	Minna Nystedt, IF Fram	191,461	Hanne Eriksson, Verdal IL	191,771	Elisabeth Bjøre, Ask SK	192,361
1986	Tromsø T	Else Ragni Yttredal, Asker SK *	190,068	Minna Nystedt, IF Fram	190,082	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL	191,262

1987- Mester er den som har laveste poengsum

1987	Sand / Kongsv.	Else Ragni Yttredal, Asker SK	192,205	Hege Langli, Asker SK	193,315	Heidi Skjeggstad, IF Fram	194,011
1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	190,521	Heidi Skjeggstad, IF Fram	190,566	Anette Tønsberg, AFSK	192,426

1988-1990 - Juniorklassen delt i YNGRE JUNIOR (17-18 år) og ELDRE JUNIOR (19-20 år)

YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	195,518	Siw Sviggum, Hortens SK	199,798	Heidi Støkker, Kongsv. IL	201,605
1990	Savalen	Janne Bogstrand, IF Fram	189,963	Heidi Støkker, Kongsv. IL	190,576	Trude Nielsen, Spk Ceres	192,355

ELDRE JUNIOR (19-20 år)

1989	Larvik F	Heidi Skjeggestad, IF Fram	189,936	Mette Siljuberg, Frogner IL	197,796	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	199,656
1990	Savalen	Hege Langli, Asker SK	184,828	Siw Sviggum, Hortens SK	186,594	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	187,329

1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Stavanger Sø	Heidi Støkker, Kongsv. IL	189,504	Lillian Westli, Kongsv. IL	192,426	Marte Sundby, AFSK	193,117
1992	Larvik F	Marte Sundby, AFSK	188,306	Nina Tørset, Leinstrand IL	191,783	Trude Nielsen, Spk Ceres	193,163
1993	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	184,436	Nina Tørset, Leinstrand IL	191,989	Ester Stølen, Gol IL	192,283
1994	Tromsø T	Ester Stølen, Gol IL	195,409	Monica Dahl, TT	197,421	Anne Therese Tveter, IF Fram	200,159
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	183,879	Lise Marie Braathen, AFSK	191,106	Anne Therese Tveter, IF Fram	191,191
1996	Notodden S	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	190,132	Lise Marie Braathen, AFSK	190,744	Anna Øvergaard, Stange Spk	191,779
1997	Geithus Fk	Anna Øvergaard, Stange Spk	189,808	Annette Bjelkevik, Arendal SK	190,731	Hedvik Bjelkevik, Arendal SK	191,696
1998	Skien Is	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	186,860	Astrid Njærheim, Sandnes SK	189,771	Marianne Børge, Herkules SK	194,226
1999	Bergen S	Helene Tveter, IF Fram	191,149	Mari Hemmer, Ask SK	191,946	Silje Bjelkevik, Arendal SK	196,931
2000	Savalen K	Helene Tveter, IF Fram	190,008	Silje Bjelkevik, Arendal SK	192,061	Kari-Anne Børnerud, T&IL National	197,363
2001	Kongsberg Ip	Mari Hemmer, Ask SK	184,302	Maren Haugli, Jevnaker IF	186,499	Helene Tveter, IF Fram	188,434
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	180,618	Maren Haugli, Jevnaker IF	181,435	Anna Rognstad, Eidsvold TF	189,719
2003	Gol / Glitre	Maren Haugli, Jevnaker IF	183,400	Mari Hemmer, Aktiv SK	184,111	Anna Rognstad, Eidsvold TF	188,423
2004	Skien Is	Maren Haugli, Jevnaker IF	181,943	Maja Rognstad, Eidsvold TF	196,484	Therese G. Johansen, SSK Tøten	197,640
2005	Hundorp F	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	190,316	Maja Rognstad, Eidsvold TF	191,321	Linda Navestad, Herkules Sk	198,729
2006	Trondheim L	Frida van Megen, Rakkestad IF	182,055	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	184,891	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	185,170
2007	Larvik F	Frida van Megen, Rakkestad IF	180,296	Ida Njåtun, Asker SK	182,669	Marthe Skaali, Arendal SK	184,337
2008	Hundorp F	Ida Njåtun, Asker SK	178,059	Frida van Megen, Rakkestad IF	178,342	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	180,038
2009	Bergen S	Hanne Haugland, Austevoll IK	178,601	Ida Njåtun, Asker SK	179,806	Maren Charlotte S Jørgensen, Arendal SK	187,986
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	172,407	Hanne Haugland, Austevoll IK	178,436	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	183,726
2011	Bjugn FH	Hanne Haugland, Austevoll IK	171,686	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	176,578	Ellen Bjertnes, Geithus IL	179,400
2012	Geithus	Ellen Bjertnes, Geithus IL	179,756	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	180,533	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	182,353
2013	Arendal M	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	175,931	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	178,295	Martine Ripsrud, Stange SK	179,151
2014	Hamar V	Ellen Bjertnes, Geithus IL	168,631	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	169,160	Camilla Lund, Leinstrand IL	169,896
2015	Jevnaker	Martine Ripsrud, Stange SK	178,508	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	185,961	Thea Fløiten, Sand IF	186,462
2016	Tromsø T	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	177,964	Ragne Wiklund, Aktiv SK	185,309	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	197,239
2017	Stavanger SA	Ragne Wiklund, Aktiv SK	169,421	Ingeborg Espeland, SSSK	183,346	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	183,936
2018	Asker R	Ragne Wiklund, Aktiv SK	174,856	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	187,084	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	188,016
2019	Hamar V	Ane By Farstad, Spk Falken	173,922	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	174,590	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	176,799
2020	Stavanger SA	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	169,744	Amalie Haugland, Bergen SK	172,201	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	175,324
2021	Kristiansund AN	Avlyst					
2022	Tønsberg MA	Amalie Haugland, Bergen SK	175,090	Ina Nakken, TT	182,933	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	184,908
2023	Harstad K	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	178,424	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	183,455	Ina Nakken, TT	183,689
2024	Stavanger SA	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	167,029	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	172,036	Ina Nakken, TT	172,220
2025	Asker R	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	177,128	Signe Eide Kirkesæther, TT	177,617	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	180,648
2026	Båstad	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	173,059	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	180,400	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	181,358

Distansemedaljer / "Topp 3":

500 meter

AR STED

Uoff.JNM

1958	Sandefjord B	Mette Rosenvinge, Lillehammer SK	54,8
1959	Lillehammer S	Randi Elisabeth Nilsen, Hamar IL	52,3
1960	Hakadal	Else Marie Fjære, Tønsberg TF	52,2

GULL

SØLV

BRONSE

Marit Slæprud, OSK	55,3		
Aino Iversen, Lillehammer SK	55,3		
Laila Klungseth, Skreia IL	52,6		
Björg Hovden, Rjukan IL	52,6		
Björg Hovden, Rjukan IL	53,2		
Tove Jakobsen, IF Herkules	53,3		

1961	Rakkestad	Else Marie Fjære, Tønsberg TF	53,8	Gerd Inger de Groot, Askim IF	54,5	Tove Jakobsen, IF Herkules	54,8
1962	Hamar S	Gerd Inger de Groot, ASK	51,2	Else Marie Fjære, Tønsberg TF	51,6	Ann-Mari Hvaal, Sandefjord SK	52,2
Off. JNM							
1963	Oslo J	Gerd Inger de Groot, ASK	48,6	Kari Kåring, Lillehammer SK	50,8	Ellen-Maria Fridrichsen, OSK	51,7
1964	Larvik F	Kari Kåring, Lillehammer SK	50,2	Kirsten Holtet, Åsnes IL	52,4	Gunn Andresen, ASK	53,5
1965	Horten L	Lisbeth Berg, OI	50,6	Berit Haugaard, ASK	50,8	Turid Larsen, IF Liv	50,9
1966	Lillehammer S	Kirsti Biermann, OI	48,5	Kirsten Holtet, Åsnes IL	50,3	Arnhild Skoglund, Skreia IL	50,9
1967	Brandbu R	Kirsti Biermann, OI	47,8	Mona Regbo, ASK	49,7	Arnhild Skoglund, Skreia IL	50,1
1968	Bergen K	Inger Karset, Romedal IL	54,1	Mona Regbo, ASK	55,0		
				Aud Thorvaldsen, IF Liv	55,0		
1969	Oslo B	Liv Dahlen, OI	49,8	Inger Johanne Harestad, ASK	50,1	Randi Berg, Strindheim IL	50,2
						Aud Thorvaldsen, IF Liv	50,2
1970	Hønefoss Ip	Tone Biermann, OI	48,8	Kirsten Konsmo, OI	49,4	Karin Fredriksen, OI	49,6
1971	Holmestrand H	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	49,1				
		Ingunn Pettersen, TSK	49,1			Kirsten Konsmo, OI	49,5
1972	Brandbu R	Torhild Kaasa, Hørte IL	48,5	Kirsten Konsmo, OI	48,6	Ellen Haugan, Spk Snøgg	49,0
1973	Horten L	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	48,7	Marion Seiersten, Brandbu IF	50,7	Vibeke Fogstad, Tønsberg TF	50,8
						Åsta Pladsen, Hørte IL	50,8
1974	Gjøvik S	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	48,5	Anne Gjersem, Gjøvik SK	48,7	Tove Liberg, Strindheim IL	48,8
1975	Oslo J	Anne Gjersem, Gjøvik SK	47,7	Anne Torhild Skollingsberg, Mysen IF	48,5	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	48,6
1976	Dokka S	Björg Eva Jensen, IF Fram	47,8				
		Anne Gjersem, Gjøvik SK	47,8			Solfrid Marthinsen, IF Fram	48,7
1977	Eidsvoll M	Björg Eva Jensen, IF Fram	45,74	Janne Tenmann, Hamar IL	47,32	Turid Lillehagen, Hamar IL	47,62
1978	Skedsmo S	Björg Eva Jensen, IF Fram	44,5	Turid Lillehagen, Hamar IL	46,1	Janne Tenmann, Hamar IL	46,2
1979	Stange	Mona Iversen, Ask SK	46,57	Turid Lillehagen, Hamar IL	46,87	Janne Tenmann, Hamar IL	46,99
						Hanne Sveberg, Hamar IL	46,99
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL	45,13	Hanne Sveberg, Hamar IL	45,38	Mona Iversen, Ask SK	45,43
1981	Hol	Aud Wilhelmsen Rolstad, Lilleh. SK	47,9	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	48,3	Tanja Torbergson, Tromsø SK	48,5
1982	Kolbotn S	Anne Elisabeth Hølstad, Lilleh. SK	46,90	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	46,97	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	47,07
1983	Hamar S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	43,75	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	45,62	Hanne Eriksson, Verdal IL	45,77
1984	Stavanger Sø	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	44,94	Tanja Torbergson, Ishavsbyen SK	46,06	Hanne Eriksson, Verdal IL	46,74
1985	Kongsvinger H	Hanne Eriksson, Verdal IL	46,13	Minna Nystedt, IF Fram	46,38	Toril Karlsen, Strømmen IF	47,23
1986	Tromsø T	Else Ragni Yttredal, Asker SK	44,7	Hege Langli, Asker SK	45,1	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL	45,5
1987	Sand P	Else Ragni Yttredal, Asker SK	44,59	Hege Langli, Asker SK	45,21	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,58
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,25	Hege Langli, Asker SK	45,73	Anette Tønsberg, AFSK	46,01
1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1989 e	Larvik F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,40	Mette Siljoberg, Frogner IL	46,32	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	46,98
1989 y	Larvik F	Siw Sviggum, Hortens SK	45,86	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	46,84	Linda Olsen, Skedsmo IL	46,90
1990 e	Savalen	Siw Sviggum, Hortens SK	44,90	Hege Langli, Asker SK	45,22	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	45,29
1990 y	Savalen	Trude Nielsen, Spk Ceres	45,36	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	45,50	Lillian Westli, Kongsvinger IL	46,00
1991-..... Juniorklasse under 19 år							
1991	Stavanger Sø	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	45,30	Lillian Westli, Kongsvinger IL	45,39	Linda Olsen, Spk Ceres	45,52
1992	Larvik F	Nina Tørset, Leinstrand IL	45,51	Marthe Randine Sundby, AFSK	46,03	Elisabeth Schøyen, Sandefjord SK	46,33
1993	Stavanger Sø	Ester Stølen, Gol IL	45,02	Marthe Randine Sundby, AFSK	45,14	Nina Tørset, Leinstrand IL	45,55
1994	Tromsø T	Ester Stølen, Gol IL	45,11	Monica Dahl, Tønsberg TF	47,15	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	47,76
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	43,96	Annette Bjelkevik, Arendal SK	45,83	Anne Therese Tveter, IF Fram	45,99
1996	Notodden S	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	45,06	Annette Bjelkevik, Arendal SK	45,29	Anna Øvergaard, Stange Spk	45,87
1997	Geithus Fk	Anna Øvergaard, Stange Spk	45,41	Annette Bjelkevik, Arendal SK	45,78	Renate Iversen, H&BSK	45,89
1998	Skien Is	Astrid Helen Njørheim, Sandnes SK	46,05	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	46,17	Marianne Bjørge, Herkules SK	46,47
1999	Bergen S	Helene Tveter, IF Fram	46,40	Mari Hemmer, Ask SK	46,57	Silje Bjelkevik, Arendal SK	47,39
2000	Savalen K	Helene Tveter, IF Fram	44,85	Silje Bjelkevik, Arendal SK	45,55	Mari Hemmer, Ask SK	46,24
2001	Kongsberg Ip	Helene Tveter, IF Fram	44,93	Mari Hemmer, Ask SK	44,98		
				Maren Haugli, Jevnaker IF	44,98		
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,44	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,84	Anna Rognstad, Eidsvold TF	45,38

2003	Gol / Glitre	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,79	Tine K�pke, Asker SK	44,80	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,99
2004	Skien S	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,51	Sara Landro, Fana IL	46,81	Maja Rognstad, Eidsvold TF	46,88
2005	Hundorp	Urd �sa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	45,46	Maja Rognstad, Eidsvold TF	45,47	Hanna Stensrud Thorød, IF Fram	46,47
2006	Trondheim L	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	44,04	Frida van Megen, Rakkestad IF	44,27	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	44,31
2007	Larvik	Frida van Megen, Rakkestad IF	43,81	Ida Njåtun, Asker SK	44,34	Mari Krokhaug �verli, Tynset IF	44,59
2008	Hundorp F	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	41,98	Ida Njåtun, Asker SK	43,15	Hege B�kko, Hol IL	43,60
2009	Bergen S	Hanne Haugland, Austevoll IK	42,19	Ida Nj�tun, Asker SK	42,79	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	44,76
2010	B�stad	Ida Nj�tun, Asker SK	41,95	Hanne Haugland, Austevoll IK	43,00	Marte Vatn, Spk Falken	44,22
2011	Bj�gn FH	Hanne Haugland, Austevoll IK	41,30	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	42,59	Ingvild Hellem, Bj�gn/�rland SK	42,87
2012	Geithus	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	43,57	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	44,06	Nille Martha Norhaug Faleide, Gol IL	44,17
2013	Arendal M	Martine Ripsrud, Stange SK	41,97	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	42,12	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	42,42
2014	Hamar V	Martine Ripsrud, Stange SK	40,45	Ellen Bjertnes, Geithus IL	41,04	Martine Lill�y Bruun, Sandefjord SK	41,32
2015	Jevnaker	Martine Ripsrud, Stange SK	42,42	Martine Lill�y Bruun, Sandefjord SK	43,03	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	44,78
2016	Troms� T	Martine Lill�y Bruun, Sandefjord SK	43,07	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	43,10	Ragne Wiklund, Aktiv SK	45,05
2017	Stavanger SA	Ragne Wiklund, Aktiv SK	41,67	Ane By Farstad, Spk Falken	41,72	Maria Netland Rabbe, Fana IL	43,92
2018	Asker R	Ragne Wiklund, Aktiv SK	43,46	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	45,25	Gina Engebr�ten, Nord-Odal IL	45,72
2019	Hamar V	Ane By Farstad, Spk Falken	41,42	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	42,42	Gina Engebr�ten, Nord-Odal IL	43,17
						Kari Celine Reiss-Jacobsen, SSK Toten	43,17
2020	Stavanger SA	Maria Netland Rabbe, Fana IL	41,32	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	41,69	Amalie Haugland, Bergen SK	41,78
2021	Kristiansund AN	Avlyst					
2022	Tønsberg MA	Amalie Haugland, Bergen SK	41,96	Aurora L�v�s, Nord-Odal IL	42,70	Martine Solem, Bj�gn/�rland SK	43,98
2023	Harstad K	Aurora L�v�s, Nord-Odal IL	42,74	Martine Solem, Bj�gn/�rland SK	43,94	Dina Storelid, Stord IL	44,06
2024	Stavanger SA	Aurora L�v�s, Nord-Odal IL	40,93	Martine Solem, Bj�gn/�rland SK	41,45	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	41,89
2025	Asker R	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	42,22	Martine Solem, Bj�gn/�rland SK	42,89	Signe Eide Kirkes�ther, TT	43,34
2026	B�stad	Martine Solem, Bj�gn/�rland SK	42,71	Pauline Lys� Olsen, Bj�gn/�rland SK	43,31	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	43,35

1000 meter

AR STED

Uoff. JNM

1958	Sandefjord B	Mette Rosenvinge, Lillehammer SK	1.57,6
1959	Lillehammer S	Randi Elisabeth Nilsen, Hamar IL	1.51,4
1960	Hakadal	Bj�rg Hovden, Rjukan IL	1.50,8
1961	Rakkestad	Tove Jakobsen, IF Herkules	1.54,0
1962	Hamar S	Else Marie Fj�re, Tønsberg TF	1.51,1

Off. JNM

1963	Oslo J	Gerd Inger de Groot, ASK	1.44,2
1964	Larvik F	Kari Kåring, Lillehammer SK	1.45,3
1965	Horten L	Lisbeth Berg, OI	1.44,3
1966	Lillehammer S	Kirsten Holtet, �snes IL	1.42,2
1967	Brandbu R	Kirsti Biermann, OI	1.39,3
1968	Bergen K	Inger Karset, Romedal IL	1.57,5
1969	Oslo B	Tove Berntsen, ASK	1.42,3
1970	Hønefoss lp	Tone Biermann, OI	1.42,1
1971	Holmestrand H	Ingunn Pettersen, TSK	1.40,9
1972	Brandbu R	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.42,4
		Kirsten Konsmo, OI	1.42,4
1973	Horten L	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.43,0
1974	Gjøvik S	Tove Talsnes �rstad, Oppdal SK	1.43,6
1975	Oslo J	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.43,4
1976	Dokka S	Bj�rg Eva Jensen, IF Fram	1.37,9
1977	Eidsvoll M	Bj�rg Eva Jensen, IF Fram	1.35,1
1978	Skedsmo S	Bj�rg Eva Jensen, IF Fram	1.31,3
1979	Stange	Janne Tenmann, Hamar IL	1.33,51
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL	1.31,99
1981	Hol	Anne Kari Hansen, IF Fram	1.41,8

S LV

Aino Iversen, Lillehammer SK	1.59,6
Bj�rg Hovden, Rjukan IL	1.53,0
Tove Jakobsen, IF Herkules	1.51,9
Gerd Gr�nvold, Nordre Land IL	1.57,0
Tove Christensen, ASK	1.54,4

Kari Kåring, Lillehammer SK	1.46,8
Kirsten Holtet, �snes IL	1.50,9
Berit Haugaard, ASK	1.46,5
Kirsti Biermann, OI	1.42,5
Mona Regbo, ASK	1.45,7
Mona Regbo, ASK	1.57,6
Elin Kristin Bakken, Jevnaker IF	1.45,8
Ingunn Pettersen, TSK	1.42,3
Kirsten Konsmo, OI	1.42,8

Marion Seiersten, Brandbu IF	1.45,5
Marion Seiersten, Brandbu IF	1.43,9
Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	1.44,6
Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.38,2
Janne Tenmann, Hamar IL	1.38,0
Janne Tenmann, Hamar IL	1.34,7
Turid Lillehagen, Hamar IL	1.34,34
Mona Iversen, Ask SK	1.32,88
Siw Njåtun, Asker SK	1.42,5

BRONSE

Marit Sl�prud, OSK	2.00,9
Laila Larsen, IF Liv	1.53,2
Aud Groven, V�g� IL	1.53,9
Ann-Mari Hvaal, Sandefjord SK	1.57,3
Unni Knudsen, Stange Spk	1.54,9

Ellen-Maria Fridrichsen, OSK	1.46,9
Berit Haugaard, ASK	1.52,5
Kirsten Holtet, �snes IL	1.48,4
Arnhild Skoglund, Skreia IL	1.48,5
Liv Wenche Telneset, Tynset IF	1.47,8
Torunn Nilsen, IF Fram	1.59,0
Karin Fredriksen, OI	1.46,0
Kirsten Konsmo, OI	1.45,4
Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.44,9

Ellen Haugan, Spk Sn�gg	1.45,0
Randi Avelsgaard, IL Stjørdals/Blink	1.45,7
Tove Liberg, Strindheim IL	1.44,0
Tove Talsnes �rstad, Oppdal SK	1.45,0
Turid Lillehagen, Hamar IL	1.39,4
Turid Lillehagen, Hamar IL	1.40,1
Turid Lillehagen, Hamar IL	1.35,4
Mona Iversen, Ask SK	1.35,28
Hanne Sveberg, Hamar IL	1.33,81
Hild Astrid Haugsb�, Troms� SK	1.44,0

1982	Kolbotn S	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	1.34,62	Siw Njåtun, Asker SK	1.34,64	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	1.35,87
1983	Hamar S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	1.30,18	One Gjersem, Gjøvik SK	1.34,03	Hanne Eriksson, Verdal IL	1.34,23
1984	Stavanger Sø	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	1.29,37	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	1.34,26	Linda Wolden, Skedsmo IL	1.34,57
1985	Kongsvinger H	Elisabeth Bjøre, Ask SK	1.32,45	Minna Nystedt, IF Fram	1.32,61	Hanne Eriksson, Verdal IL	1.32,68
1986	Tromsø T	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.32,51	Minna Nystedt, IF Fram	1.32,75	Hege Langli, Asker SK	1.33,92
1987	Kongsvinger H	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.32,21	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.33,89	Hege Langli, Asker SK	1.34,10
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.31,57	Hege Langli, Asker SK	1.32,37	Anette Tønsberg, AFSK	1.33,40

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

1989 e	Larvik F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.29,83	Mette Siljeborg, Frogner IL	1.34,85	Annette Høymyr, Sandefjord SK	1.36,70
1989 y	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	1.36,37	Siw Sviggum, Hortens SK	1.37,03	Larita Hansen, Narvik SK	1.37,94
1990 e	Savalen	Anette Tønsberg, AFSK	1.27,59	Hege Langli, Asker SK	1.29,28	Siw Sviggum, Hortens SK	1.30,15
1990 y	Savalen	Janne Bogstrand, IF Fram	1.31,29	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.31,59	Lillan Westli, Kongsvinger IL	1.31,95

1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Stavanger Sø	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.31,72	Lillan Westli, Kongsvinger IL	1.32,61	Linda Olsen, Spk Ceres	1.33,44
1992	Larvik F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.31,35	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.33,65	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.33,67
1993	Stavanger Sø	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.29,56	Ester Stølen, Gol IL	1.33,11	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.33,29
1994	Tromsø T	Ester Stølen, Gol IL	1.33,25	Monica Dahl, Tønsberg TF	1.35,53	Anne Therese Tveter, IF Fram	1.37,28
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	1.28,53	Lise Marie Braathen, AFSK	1.32,59	May Britt Lunde, Geithus IL	1.32,87
1996	Notodden S	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	1.31,11	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.32,07	Lise Marie Braathen, AFSK	1.32,14
1997	Geithus Fk	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.31,12	Renate Iversen, H&BSK	1.32,34	Hedvik Bjelkevik, Arendal SK	1.32,37
1998	Skien Is	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.29,59	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.32,55	Marianne Bjørge, Herkules SK	1.33,34
1999	Bergen S	Helene Tveter, IF Fram	1.32,16	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.34,44	Mari Hemmer, Ask SK	1.34,80
2000	Savalen K	Helene Tveter, IF Fram	1.31,4	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.32,8	Tonje Kristoffersen, Hamar IL	1.36,9
2001	Kongsberg Ip	Mari Hemmer, Ask SK	1.29,60	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.30,38	Helene Tveter, IF Fram	1.30,87
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.27,69	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.28,48	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.30,55
2003	Gol / Glitre	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.30,14	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.30,28	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.31,30
2004	Skien S	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,00	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.32,42	Therese G. Johansen, Skreia SK Toten	1.35,47
2005	Hundorp	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.30,69	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.31,05	Hanna Stensrud Thorød, IF Fram	1.35,41
2006	Trondheim L	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.28,47	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.28,74	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.30,13
2007	Larvik	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.28,05	Ida Njåtun, Asker SK	1.28,49	Marthe Skaali, Arendal SK	1.29,96
2008	Hundorp F	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.25,91	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.26,12	Ida Njåtun, Asker SK	1.26,33
2009	Bergen S	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.26,55	Ida Njåtun, Asker SK	1.27,12	Maren Charlotte S Jørgensen, Arendal SK	1.30,97
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	1.23,35	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.27,07	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	1.28,31
2011	Bjugn FH	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.22,66	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.26,00	Ingvild Hellem, Bjugn/Ørland SK	1.27,39
2012	Geithus	Ellen Bjertnes, Geithus IL	1.26,66	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.27,66	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	1.27,77
2013	Arendal M	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.25,12	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	1.25,42	Martine Ripsrud, Stange SK	1.26,26
2014	Hamar V	Ellen Bjertnes, Geithus IL	1.20,63	Martine Ripsrud, Stange SK	1.20,96	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.21,30
2015	Jevnaker	Martine Ripsrud, Stange SK	1.24,80	Thea Fløiten, Sand IF	1.30,16	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	1.30,44
2016	Tromsø T	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	1.26,51	Ragne Wiklund, Aktiv SK	1.29,80	Trine Heian, Sandefjord SK	1.33,44
2017	Stavanger SA	Ragne Wiklund, Aktiv SK	1.22,11	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	1.27,98	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	1.28,58
2018	Asker R	Ragne Wiklund, Aktiv SK	1.24,47	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	1.28,89	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	1.29,63
2019	Hamar V	Ane By Farstad, Spk Falken	1.23,09	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	1.23,74	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	1.24,46
2020	Stavanger SA	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	1.22,29	Amalie Haugland, Bergen SK	1.24,00	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	1.24,01
2021	Kristiansund AN	Avlyst					
2022	Tønsberg MA	Amalie Haugland, Bergen SK	1.23,83	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	1.26,02	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.27,56
2023	Harstad K	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	1.26,54	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.29,50	Ina Nakken, TT	1.30,10
2024	Stavanger SA	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	1.20,57	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.23,01	Ina Nakken, TT	1.23,88
2025	Asker R	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.26,26	Signe Eide Kirkesæther, TT	1.27,45	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	1.27,64
2026	Båstad	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.23,81	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	1.27,61	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	1.28,25

1500 meter

ÅR	STED	GULL	SØLV	BRONSE			
1963	Oslo J	Gerd Inger de Groot, ASK	2.45,8	Anne Brith Herland, H&BSK	2.48,7	Kari Kåring, Lillehammer SK	2.49,2
1964	Larvik F	Kari Kåring, Lillehammer SK	2.44,9	Berit Haugaard, ASK	2.53,5	Gunn Andresen, ASK	2.58,5

1965	Horten L	Lisbeth Berg, OI	2.45,2	Berit Haugaard, ASK	2.46,4	Kirsten Holtet, Åsnes IL	2.58,5
1966	Lillehammer S	Kirsten Holtet, Åsnes IL	2.44,4	Kirsti Biermann, OI	2.45,2	Kirsten Holtet, Åsnes IL	2.50,3
1967	Brandbu R	Kirsti Biermann, OI	2.41,7	Mona Regbo, ASK	2.52,2	Liv Wenche Telneset, Tolga IL	2.48,7
1968	Voss Ip	Inger Karset, Romedal IL	2.52,3	Randi Lund, Strindheim IL	2.54,5	Arnhild Skoglund, Skreia IL	2.52,5
1969	Oslo B	Tove Berntsen, ASK	2.44,6	Elin Kristin Bakken, Jevnaker IF	2.47,9	Brita Elin Nilsson, H&BSK	2.52,5
1970	Hønefoss Ip	Ingunn Pettersen, TSK	2.38,1	Tone Biermann, OI	2.38,9	Laila Andresen, OSK	2.54,8
1971	Holmestrand H	Ingunn Pettersen, TSK	2.37,7	Kirsten Konsmo, OI	2.43,5	Inger Johanne Harestad, ASK	2.49,4
1972	Brandbu R	Elisabeth Schjenken, ASK	2.38,8	Randi Avelsgaard, IL Stjørdals/Blink	2.41,7	Kirsten Konsmo, OI	2.44,3
				Kirsten Konsmo, OI	2.41,7	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	2.44,8
1973	Horten L	Randi Avelsgaard, IL Stjørdals/Blink	2.46,2	Björg Kaasa, Hørte IL	2.46,3	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	2.47,0
1974	Gjøvik S	Marion Seiersten, Brandbu IF	2.39,6	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	2.40,1	Anne Gjersem, Gjøvik SK	2.42,0
1975a	Oslo J	Anne Gjersem, Gjøvik SK	2.34,3	Grethe Viksaas, ASK	2.35,9	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	2.36,8
1975b	Oslo J	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	2.40,7	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	2.41,8	Grethe Viksaas, ASK	2.41,9
1976	Dokka S	Björg Eva Jensen, IF Fram	2.35,5	Anne Gjersem, Gjøvik SK	2.36,4	Janne Tenmann, Hamar IL	2.36,6
1977	Eidsvoll M	Björg Eva Jensen, IF Fram	2.23,31	Janne Tenmann, Hamar IL	2.29,53	Turid Lillehagen, Hamar IL	2.32,63
1978	Skedsmo S	Björg Eva Jensen, IF Fram	2.19,8	Janne Tenmann, Hamar IL	2.26,0	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	2.32,63
1979	Stange	Janne Tenmann, Hamar IL	2.27,85	Hanne Sveberg, Hamar IL	2.29,35	Turid Lillehagen, Hamar IL	2.26,8
1980	Tynset N	Janne Tenmann, Hamar IL	2.21,66	Mona Iversen, Ask SK	2.25,06	Rigmor Lundby, Skedsmo IL	2.29,69
1981	Hol	Siw Njåtun, Asker SK	2.31,80	Anne Kari Hansen, IF Fram	2.35,54	Kari Lyngbakken, Tynset IF	2.27,69
1982	Kolbotn S	Siw Njåtun, Asker SK	2.24,83	Grethe Valen, Stord T&IL	2.31,35	Hild Astrid Haugsbø, Tromsø SK	2.37,10
1983	Hamar S	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	2.22,15	Minna Nystedt, IF Fram	2.24,89	Gro Tønder, Asker SK	2.31,85
1984	Stavanger Sø	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	2.21,43	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	2.26,06	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	2.25,02
1985	Kongsvinger H	Elisabeth Bjøre, Ask SK	2.23,77	Hanne Eriksson, Verdal IL	2.24,33	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	2.28,11
1986	Tromsø T	Else Ragni Yttredal, Asker SK	2.21,7	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL	2.22,4	Minna Nystedt, IF Fram	2.24,90
1987	Sand P	Else Ragni Yttredal, Asker SK	2.23,85	Hege Langli, Asker SK	2.25,71	Minna Nystedt, IF Fram	2.23,6
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	2.23,15	Hege Langli, Asker SK	2.23,63	Heidi Skjeggstad, IF Fram	2.26,65
						Anette Tønsberg, AFSK	2.25,60
1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1989 e	Larvik F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	2.19,19	Mette Siljeborg, Frogner IL	2.24,96	Annette Høyemyr, Sandefjord SK	2.28,51
1989 y	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	2.21,58	Siw Sviggum, Hortens SK	2.27,21	Janne Bogstrand, IF Fram	2.27,27
1990 e	Savalen	Anette Tønsberg, AFSK	2.16,80	Hege Langli, Asker SK	2.19,47	Siw Sviggum, Hortens SK	2.20,90
1990 y	Savalen	Janne Bogstrand, IF Fram	2.21,88	Marthe Randine Sundby, AFSK	2.22,39	Vibeke Gundersen, Geithus IL	2.23,22
1991-..... Juniorklasse under 19 år							
1991	Stavanger Sø	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	2.22,79	Marthe Randine Sundby, AFSK	2.25,31	Lillian Westli, Kongsvinger IL	2.26,36
1992	Larvik F	Marthe Randine Sundby, AFSK	2.19,93	Trude Nielsen, Spk Ceres	2.23,76	Nina Tørset, Leinstrand IL	2.24,72
1993	Stavanger Sø	Marthe Randine Sundby, AFSK	2.17,41	Ester Stølen, Gol IL	2.24,01	May Britt Lunde, Valebø B&IL	2.24,76
1994	Tromsø T	Ester Stølen, Gol IL	2.28,43	Monica Dahl, Tønsberg TF	2.29,02	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	2.32,25
1995	Savalen K	Ester Stølen, Gol IL	2.18,29	Lise Marie Braathen, AFSK	2.22,33	May Britt Lunde, Geithus IL	2.22,49
1996	Notodden S	Lise Marie Braathen, AFSK	2.23,15	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	2.23,33	Annette Bjelkevik, Arendal SK	2.25,13
1997	Geithus Fk	Anna Øvergaard, Stange Spk	2.22,68	Annette Bjelkevik, Arendal SK	2.23,18	Hedvik Bjelkevik, Arendal SK	2.23,76
1998	Skien Is	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	2.20,97	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	2.23,23	Anja Kirkeby, Båstad IL	2.30,36
1999	Bergen S	Mari Hemmer, Ask SK	2.20,42	Helene Tveter, IF Fram	2.21,82	Silje Bjelkevik, Arendal SK	2.26,22
2000	Savalen K	Helene Tveter, IF Fram	2.23,29	Silje Bjelkevik, Arendal SK	2.24,75	Mari Hemmer, Ask SK	2.26,60
2001	Kongsberg Ip	Mari Hemmer, Ask SK	2.16,97	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.17,39	Helene Tveter, IF Fram	2.21,01
2002	Geithus	Mari Hemmer, Aktiv SK	2.14,32	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.14,34	Anna Rognstad, Eidsvold TF	2.22,55
2003	Gol / Glitre	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.15,30	Mari Hemmer, Aktiv SK	2.15,73	Anna Rognstad, Eidsvold TF	2.20,44
2004	Skien S	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.15,03	Maja Rognstad, Eidsvold TF	2.28,97	Therese G. Johansen, Skreia SK Toten	2.29,85
2005	Hundorp	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	2.22,44	Maja Rognstad, Eidsvold TF	2.25,64	Linda Navestad, Herkules SK	2.30,70
2006	Trondheim L	Frida van Megen, Rakkestad IF	2.16,02	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	2.16,43	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	2.17,64
2007	Larvik	Frida van Megen, Rakkestad IF	2.14,63	Ida Njåtun, Asker SK	2.16,61	Marthe Skaali, Arendal SK	2.17,18
2008	Hundorp F	Ida Njåtun, Asker SK	2.15,53	Frida van Megen, Rakkestad IF	2.16,13	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	2.17,92
2009	Bergen S	Hanne Haugland, Austevoll IK	2.13,70	Ida Njåtun, Asker SK	2.15,49	Marthe Skaali, Arendal SK	2.18,93
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	2.10,49	Hanne Haugland, Austevoll IK	2.13,68	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	2.19,01

2011	Bjugn FH	Hanne Haugland, Austevoll IK	2.08,59	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	2.12,94	Ellen Bjertnes, Geithus IL	2.14,07
2012	Geithus	Ellen Bjertnes, Geithus IL	2.14,52	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	2.16,89	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	2.17,91
2013	Arendal M	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	2.11,18	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	2.13,65	Camilla Lund, Leinstrand IL	2.15,11
2014	Hamar V	Ellen Bjertnes, Geithus IL	2.05,84	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	2.07,44	Camilla Lund, Leinstrand IL	2.07,66
2015	Jevnaker	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	2.15,78	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	2.16,35	Martine Ripsrud, Stange SK	2.16,80
2016	Tromsø T	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	2.13,03	Ragne Wiklund, Aktiv SK	2.18,46	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	2.19,46
2017	Stavanger SA	Ragne Wiklund, Aktiv SK	2.06,89	Ingeborg Espeland, SSSK	2.15,96	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	2.17,26
2018	Asker R	Ragne Wiklund, Aktiv SK	2.12,31	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	2.21,76	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	2.21,93
2019	Hamar V	Ane By Farstad, Spk Falken	2.10,97	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	2.11,70	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	2.13,13
2020	Stavanger SA	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	2.05,26	Julie Berg Sjøbrend, Aktiv SK	2.07,76	Amalie Haugland, Bergen SK	2.08,23
2021	Kristiansund AN	Avlyst					
2022	Tønsberg MA	Amalie Haugland, Bergen SK	2.10,86	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	2.13,56	Ina Nakken, TT	2.17,80
2023	Harstad K	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	2.15,52	Ina Nakken, TT	2.18,55	Dina Storelid, Stord IL	2.19,29
2023	Stavanger SA	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	2.03,89	Ina Nakken, TT	2.08,37	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	2.08,39
2025	Asker R	Signe Eide Kirkesæther, TT	2.11,96	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	2.12,40	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	2.16,76
2026	Båstad	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	2.09,40	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	2.15,54	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	2.17,19

3000 meter

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

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

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

1991-..... Juniorklasse under 19 år

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

2007	Larvik	Frida van Megen, Rakkestad IF	4.45,51	Marthe Skaali, Arendal SK	4.46,69	Camilla Hallås Farestveit, Bergen SK	4.50,68
2008	Hundorp F	Frida van Megen, Rakkestad IF	4.37,00	Ida Njåtun, Asker SK	4.39,41	Hege Bøkkø, Hol IL	4.54,48
2009	Bergen S	Ida Njåtun, Asker SK	4.49,58	Hanne Haugland, Austevoll IK	4.51,42	Marthe Skaali, Arendal SK	4.54,53
2010	Båstad	Ida Njåtun, Asker SK	4.31,72	Hanne Haugland, Austevoll IK	4.44,05	Marte Vatn, Spk Falken	4.49,28
2011	Bjugn FH	Hanne Haugland, Austevoll IK	4.37,16	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	4.40,05	Ellen Bjertnes, Geithus IL	4.41,67
2012	Geithus	Ellen Bjertnes, Geithus IL	4.43,90	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	4.45,02	Marte Vatn, Spk Falken	4.50,25
2013	Arendal M	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	4.45,15	Camilla Lund, Leinstrand IL	4.45,51	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	4.51,69
2014	Hamar V	Camilla Lund, Leinstrand IL	4.23,06	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	4.26,52	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	4.26,94
2015	Jevnaker	Martine Ripsrud, Stange SK	4.48,53	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	4.48,97	Thea Fløyten, Sand IF	4.53,92
2016	Tromsø T	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	4.43,60	Ragne Wiklund, Aktiv SK	4.55,24	Katrine Haug, Drammens SK	5.11,05
2017	Stavanger SA	Ragne Wiklund, Aktiv SK	4.26,40	Ingeborg Espeland, SSSK	4.46,27	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	4.50,23
2018	Asker R	Ragne Wiklund, Aktiv SK	4.30,35	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	4.52,78	Synne Moen Bredalslien, Tynset IF	4.53,51
2019	Hamar V	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	4.38,40	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	4.41,66	Kari Celine Reiss-Jacobsen, SSK Toten	4.42,10
2020	Stavanger SA	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	4.30,94	Amalie Haugland, Bergen SK	4.34,07	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	4.37,65
2021	Kristiansund AN	Avlyst					
2022	Tønsberg MA	Amalie Haugland, Bergen SK	4.45,57	Ina Nakken, TT	4.51,30	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	4.56,91
2023	Harstad K	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	4.43,45	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	4.46,59	Ina Nakken, TT	4.48,76
2024	Stavanger SA	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	4.27,11	Ina Nakken, TT	4.31,14	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	4.37,71
2025	Asker #	Signe Eide Kirkesæther, TT	4.39,40	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	4.41,85	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	4.48,94
2026	Båstad	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	4.31,87	Jenny Skjæveland Solhaug, Sandefjord SK	4.46,20	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	4.48,39

KVINNER, JUNIOR - SPRINT

ÅR STED NORGESMESTER

1973-1988 - Juniorklasse under 20 år

1973-1986 Mester er den som vinner minst 3 løp (angitt med * / ** alle fire løp), eller har laveste poengsum)

1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	204,650	Marion Seiersten, Brandbu IF	208,900	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	209,900
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	201,395	Marion Seiersten, Brandbu IF	203,755	Vibeke Fogstad, TT	205,305
1975	Skien H	Björg Eva Jensen, IF Fram	200,975	Anne Gjersem, Gjøvik SK	201,615	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	202,340
1976	Notodden S	Anne Gjersem, Gjøvik SK	191,450	Björg Eva Jensen, IF Fram	192,650	Janne Tenmann, Hamar IL	196,600
1977	Trondheim Ø	Björg Eva Jensen, IF Fram	184,140	Janne Tenmann, Hamar IL	187,725	Anne Gjersem, Gjøvik SK	189,155
1978	Oslo VH	Björg Eva Jensen, IF Fram	183,500	Janne Tenmann, Hamar IL	189,610	Turid Lillehagen, Hamar IL	190,740
1979	Larvik F	Björg Eva Jensen, IF Fram	174,475	Turid Lillehagen, Hamar IL	182,860	Janne Tenmann, Hamar IL	184,900
1980	Strømmen S	Björg Eva Jensen, IF Fram	179,200	Mona Iversen, Ask SK	187,150	Janne Tenmann, Hamar IL	188,650
1981	Jevnaker S	Anne Kari Hansen, IF Fram	191,615	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	192,520	Siw Njåtun, Asker SK	193,650
1982	Tromsø Th	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	201,405	Siw Njåtun, Asker SK	203,315	Anne Elisabeth Hølstad, Lilleh. SK	203,435
1983	Kongsberg Ip	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	188,710	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	190,625	One Gjersem, Gjøvik SK	190,825
1984	Skien Is	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	182,075	Linda Wolden, Skedsmo IL	186,325	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	187,290
1985	Hundorp F	Hanne Eriksson, Verdal IL	184,215	Elisabeth Bjøre, Ask SK	185,510	Minna Nystedt, IF Fram	187,335
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	179,920	Heidi Skjeggstad, IF Fram	183,190	Hege Langli, Asker SK	183,545

1987- Mester er den som har laveste poengsum

1987	Sand P	Heidi Skjeggstad, IF Fram	177,560	Hege Langli, Asker SK	179,810	Linda Lundell, Narvik SK	183,165
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	184,660	Hege Langli, Asker SK	184,725	Anette Tønsberg, AFSK	189,455

1989-1990 - Juniorklassen delt i YNGRE JUNIOR (17-18 år) og ELDRE JUNIOR (19-20 år)

YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	185,980	Siw Sviggum, Hortens SK	188,820	Janne Bogstrand, IF Fram	189,860
1990	Kongsberg Ip	Heidi Støkker, Kongsv. IL	187,625	Marte Sundby, AFSK	187,675	Janne Bogstrand, IF Fram	188,350

ELDRE JUNIOR (19-20 år)

1989	Larvik F	Else Ragni Yttredal, Asker SK	179,045	Heidi Skjeggstad, IF Fram	180,225	Mette Siljuberger, Frogner IL	187,150
1990	Kongsberg Ip	Siw Sviggum, Hortens SK	184,470	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	184,575	Anett Høymyr, Sandefjord SK	187,185

1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Savalen K	Linda Olsen, Spk Ceres	181,800	Nina Tørset, Leinstrand IL	184,050	Trude Nielsen, Spk Ceres	184,650
1992	Geithus F	Marte Sundby, AFSK	189,100	Nina Tørset, Leinstrand IL	192,400	Ester Stølen, Gol IL	195,350
1993	Hundorp F	Marte Sundby, AFSK	181,195	Nina Tørset, Leinstrand IL	183,140	Ester Stølen, Gol IL	187,785
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	183,325	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	189,765	Monica Dahl, TT	191,525

1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	183,220	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	190,620	Anne Therese Tveter, IF Fram	190,705
1996	Hamar V	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	177,695	Anna Øvergaard, Stange Spk	179,785	Astrid Njærheim, Sandnes SK	184,225
1997	Alta B	Anna Øvergaard, Stange Spk	185,140	Annette Bjelkevik, Arendal SK	186,515	Astrid Njærheim, Sandnes SK	188,685
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	177,245	Marianne Børge, Herkules SK	182,090	Therese Halvorsen, SK Snøgg	184,955
1999	Hamar V	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	176,060	Helene Tveter, IF Fram	184,905	Silje Bjelkevik, Arendal SK	189,615
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	189,580	Silje Bjelkevik, Arendal SK	190,710	Inger Merete Lorgen, Kongsv. IL	192,755
2001	Oslo VH	Mari Hemmer, Ask SK	178,930	Helene Tveter, IF Fram	179,345	Elisabeth Th. Lind, Harstad SK	184,750
2002	Asker	Mari Hemmer, Aktiv SK	178,410	Maren Haugli, Jevnaker IF	178,490	Anna Rognstad, Eidsvold TF	182,635
2003	Drammen Mk	Mari Hemmer, Aktiv SK	177,855	Maren Haugli, Jevnaker IF	179,195	Anna Rognstad, Eidsvold TF	181,445
2004	Harstad K	Maren Haugli, Jevnaker IF	176,650	Anna Rognstad, Eidsvold TF	182,950	Marlene Skoglund Kjelstad, SSK Toten	187,050
2005	Bergen SI	Maja Rognstad, Eidsvold TF	182,630	June Eldevik, Geithus IL	183,140	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	185,040
2006	Asker R	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	180,690	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	180,785	Frida van Megen, Rakkestad IF	182,720
2007	Bergen SI	Ida Njåtn, Asker SK	178,480	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	179,160	Frida van Megen, Rakkestad IF	179,780
2008	Bjugn FH	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	170,130	Ida Njåtn, Asker SK	171,615	Hege Bøkkø, Hol IL	172,710
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	167,665	Ida Njåtn, Asker SK	170,625	Hanne Haugland, Austevoll IK	172,550
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	159,880	Ida Njåtn, Asker SK	162,830	Hanne Haugland, Austevoll IK	168,400
2011	Arendal Mk	Hege Bøkkø, Hol IL	168,165	Hanne Haugland, Austevoll IK	170,815	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	176,215
2012	Asker R	Ellen Bjertnes, Geithus IL	174,030	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	174,660	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	175,155
2013	Bergen SI	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	169,935	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	170,805	Martine Ripsrud, Stange SK	172,850
2014	Gol / Glitre	Martine Ripsrud, Stange SK	171,530	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	172,270	Ellen Bjertnes, Geithus IL	172,375
2015	Drammen Mk	Martine Ripsrud, Stange SK	170,225	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	173,625	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	175,885
2016	Hol	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	169,565	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	172,910	Ane By Farstad, Leinstrand IL	178,145
2017	Hamar V	Ragne Wiklund, Aktiv SK	166,595	Julie Nistad Samsonsen, Fana IL	167,035	Carina Jagtøyen, Leinstrand IL	172,395
2018	Bjugn FH	Ane By Farstad, Spk Falken	169,160	Julie Nistad Samsonsen, Fana IL	170,335	Maria Netland Rabbe, Fana IL	176,135
2019	Gol / Glitre	Julie Nistad Samsonsen, Fana IL	167,885	Ane By Farstad, Spk Falken	170,405	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	176,365
2020	Stavanger SA	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	165,050	Maria Netland Rabbe, Fana IL	169,785	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	170,575
2021	Trondheim L	Amalie Haugland, Bergen SK	173,600	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	177,105	Gina Engebråten, Nord-Odal IL	178,010
2022	Bjugn FH	Amalie Haugland, Bergen SK	165,845	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	167,960	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	172,880
2023	Kristiansund AN	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	168,020	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	168,670	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	173,110
2024	Bergen SI	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	170,935	Ina Nakken, TT	172,420	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	177,730
2025	Båstad	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	170,240	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	172,700	Signe Eide Kirkesæther, TT	173,255
2026	Oslo VH	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	172,130	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	175,830	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	178,315

Distansemedaljer / "Topp 3":

500 meter (1.dag)

AR	STED	GULL		SØLV		BRONSE	
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	49,9	Anne Grethe Lerdahl, Aurskog IL	51,3	Marion Seiersten, Brandbu IF	51,6
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	48,7	Marion Seiersten, Brandbu IF	49,4	Vibeke Fogstad, Tønsberg TF	49,9
1975	Skien H	Anne Gjersem, Gjøvik SK	49,11	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	49,24	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	49,82
1976	Notodden S	Anne Gjersem, Gjøvik SK	47,4	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	48,3	Janne Tenmann, Hamar IL	48,8
						Turid Lillehagen, Hamar IL	48,8
1977	Trondheim Ø	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	45,68	Janne Tenmann, Hamar IL	46,43	Anne Gjersem, Gjøvik SK	46,75
1978	Oslo VH	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	49,49	Ellen Cecilie Romstad, Lillehammer SK	50,72	Turid Lillehagen, Hamar IL	51,03
1979	Larvik F	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	44,55	Ranveig Karlsen, Aurskog IL	46,32	Turid Lillehagen, Hamar IL	46,39
1980	Strømmen S	Bjørg Eva Jensen, IF Fram	45,3	Mona Iversen, Ask SK	46,6	Janne Tenmann, Hamar IL	47,2
						Ellen Cecilie Romstad, Lillehammer SK	47,2
1981	Jevnaker S	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	46,86	Anne Kari Hansen, IF Fram	46,93	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	47,11
1982	Tromsø Th	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	48,17	Anne Elisabeth Hølstad, Lillehammer SK	48,33	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	49,19
1983	Kongsberg Ip	Hanne Eriksson, Verdal IL	46,5	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	46,6	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	46,7
1984	Skien Is	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	45,19	Linda Wolden, Skedsmo IL	46,15	One Gjersem, Gjøvik SK	46,62
1985	Hundorp F	Hanne Eriksson, Verdal IL	45,16	Elisabeth Bjøre, Ask SK	46,47	Else Ragni Yttredal, Asker SK	46,64
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	44,54	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,97	Ragnhild Tokstad, Leinstrand IL	45,59
						Mona Fuglstad, Hol IL	45,59
1987	Sand P	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,25	Hege Langli, Asker SK	44,45	Linda Lundell, Narvik SK	45,22

1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	45,68	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,91	Siw Sviggum, Hortens SK	47,55
1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1989 e	Larvik F	Else Ragni Yttredal, Asker SK	44,12	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,46	Annette Høyemyr, Sandefjord SK	46,03
1989 y	Larvik F	Siw Sviggum, Hortens SK	45,02	Lilla Hansen, Narvik SK	45,46	Hege Langli, Asker SK	45,48
1990 e	Kongsberg Ip	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	45,54	Siw Sviggum, Hortens SK	45,92	Mette Siljuberger, Frogner IL	46,16
1990 y	Kongsberg Ip	Trude Nielsen, Spk Ceres	45,84	Lillian Westli, Kongsvinger IL	46,06	Marthe Randine Sundby, AFSK	46,13
1991-..... Juniorklasse under 19 år							
1991	Savalen K	Linda Olsen, Spk Ceres	45,5	Trude Nielsen, Spk Ceres	46,3	Bente Andersen, Stange Spk	46,5
1992	Geithus F	Marthe Randine Sundby, AFSK	45,7	Ester Stølen, Gol IL	46,4	Nina Tørset, Leinstrand IL	46,6
1993	Hundorp F	Nina Tørset, Leinstrand IL	44,58	Marthe Randine Sundby, AFSK	44,92	Ester Stølen, Gol IL	45,54
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	45,16	Therese K. Grimstad, IF Fram	46,81	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	46,90
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	44,97	Anne Therese Tveter, IF Fram	46,18	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	46,65
1996	Hamar V	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	44,27	Anna Øvergaard, Stange Spk	44,98	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	45,66
1997	Alta B	Annette Bjelkevik, Arendal SK	45,47	Anna Øvergaard, Stange Spk	45,74	Renate Iversen, H&BSK	46,47
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	44,74	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	45,35	Marianne Bjørge, Herkules SK	45,52
1999	Larvik F	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	43,99	Helene Tveter, IF Fram	45,61	Hilde Røgeberg Pedersen, Kongsberg IF	46,56
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	45,55	Silje Bjelkevik, Arendal SK	45,72	Inger Merete Lorgen, Kongsvinger IL	46,55
2001	Oslo VH	Helene Tveter, IF Fram	44,52	Mari Hemmer, Ask SK	45,44	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	46,21
2002	Asker	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,95	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,96	Anna Rognstad, Eidsvold TF	45,42
2003	Drammen Mk	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,64	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,75	Anna Rognstad, Eidsvold TF	45,32
2004	Harstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,3	Maja Rognstad, Eidsvold TF	45,0	Marlene Skoglund Kjelstad, SSK Toten	45,6
2005	Bergen	Maja Rognstad, Eidsvold TF	45,36	June Eldevik, Geithus IL	45,50	Camilla Hallås Farestveit, Bergen SK	46,03
2006	Asker	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	44,72	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	45,16	Frida van Megen, Rakkestad IF	45,32
2007	Bergen S	Frida van Megen, Rakkestad IF	43,76	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	43,77	Ida Njåtun, Asker SK	44,37
2008	Bjugn FH	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	42,46	Ida Njåtun, Asker SK	42,88	Hege Bøkkø, Hol IL	43,02
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	42,11	Hanne Haugland, Austevoll IK	42,32	Ida Njåtun, Asker SK	42,55
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	40,20	Ida Njåtun, Asker SK	41,06	Hanne Haugland, Austevoll IK	41,59
2011	Arendal Mk	Hege Bøkkø, Hol IL	42,29	Hanne Haugland, Austevoll IK	42,67	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	43,97
2012	Asker R	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	43,04				
		Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	43,04			Ellen Bjertnes, Geithus IL	43,54
2013	Bergen SI	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	42,10	Martine Ripsrud, Stange SK	42,12	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	42,23
2014	Gol / Glitre	Martine Ripsrud, Stange SK	42,09	Ellen Bjertnes, Geithus IL	42,40	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	42,66
2015	Drammen Mk	Martine Ripsrud, Stange SK	42,11	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	42,82	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	44,22
2016	Hol	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	42,59	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	42,81	Ane By Farstad, Leinstrand IL	43,95
2017	Hamar V	Julie Nistad Samsonsen, Fana IL	41,33	Ane By Farstad, Spk Falken	41,78	Ragne Wiklund, Aktiv SK	42,37
2018	Bjugn FH	Julie Nistad Samsonsen, Fana IL	41,90	Ane By Farstad, Spk Falken	42,17	Maria Netland Rabbe, Fana IL	42,96
2019	Gol / Glitre	Julie Nistad Samsonsen, Fana IL	41,60	Ane By Farstad, Spk Falken	42,63	Vilde Baas, Dølemlø IL	43,84
2020	Stavanger SA	Maria Netland Rabbe, Fana IL	41,56	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	41,70	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	42,99
2021	Trondheim L	Amalie Haugland, Bergen SK	43,26	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	43,84	Gina Engebråten, Nord-Odal IL	43,90
2022	Bjugn FH	Amalie Haugland, Bergen SK	41,53	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	41,72	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	42,99
2023	Kristiansund AN	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	41,78	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	42,11	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	42,66
2024	Bergen SI	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	42,91	Ina Nakken, TT	43,16	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	43,66
2025	Båstad	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	42,42	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	42,65	Signe Eide Kirkesæther, TT	43,29
2026	Oslo VH	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	42,70	Pauline Lysø Olsen, Nord-Odal IL	43,42	Alessandra Mazzetti, Leinstrand IL	44,04
500 meter (2.dag)							
AR		STED	GULL	SØLV	BRONSE		
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	48,4	Torhild Kaasa, Hørte IL	49,3	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	49,7
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	49,26	Marion Seiersten, Brandbu IF	49,45	Vibeke Fogstad, Tønsberg TF	49,52
1975	Skien H	Anne Gjersem, Gjøvik SK	48,9				
		Kari Mette Bakka, Moelven IL	48,9			Björg Eva Jensen, IF Fram	49,0
1976	Notodden S	Anne Gjersem, Gjøvik SK	47,1	Björg Eva Jensen, IF Fram	47,5	Solfrid Marthinsen, IF Fram	48,3
1977	Trondheim Ø	Björg Eva Jensen, IF Fram	45,16	Janne Tenmann, Hamar IL	46,54	Anne Gjersem, Gjøvik SK	46,62
1978	Oslo VH	Björg Eva Jensen, IF Fram	44,21	Janne Tenmann, Hamar IL	45,48	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	45,90

1979	Larvik F	Björg Eva Jensen, IF Fram	43,65	Turid Lillehagen, Hamar IL	45,07	Janne Tenmann, Hamar IL	45,32
1980	Strømmen S	Björg Eva Jensen, IF Fram	45,1	Mona Iversen, Ask SK	46,2	Janne Tenmann, Hamar IL	47,2
						Hanne Sveberg, Hamar IL	47,2
1981	Jevnaker S	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	46,89	Anne Kari Hansen, IF Fram	46,93	Anne Elisabeth Hølstad, Lillehammer SK	46,94
1982	Tromsø Th	Anne Elisabeth Hølstad, Lilleh. SK	47,78	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	48,43	Edel Therese Høiseth, IF Herkules	48,74
1983	Kongsberg Ip	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	45,87	Tina Svensson, Verdal IL	46,82	Tone Regine Hølstad, Lillehammer SK	46,93
1984	Skien Is	Tanja Torbergesen, Ishavsbyen SK	44,75	Toril Karlén, Strømmen IF	46,29	Linda Wolden, Skedsmo IL	46,61
1985	Hundorp F	Hanne Eriksson, Verdal IL	45,74	Elisabeth Bjøre, Ask SK	46,10	Laila Elisabeth Jensen, IF Fram	46,35
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	45,23	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,41	Marte-Mari Nordby, Hamar IL	45,83
1987	Sand P	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,08	Linda Lundell, Narvik SK	44,83	Hege Langli, Asker SK	44,89
1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	44,65	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,66	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	45,88
1989-1990 - Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)							
1989 e	Larvik F	Else Ragni Yttredal, Asker SK	44,06	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,64	Annette Høymyr, Sandefjord SK	45,84
1989 y	Larvik F	Siw Sviggum, Hortens SK	45,41	Hege Langli, Asker SK	45,93	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	46,36
1990 e	Kongsberg Ip	Siw Sviggum, Hortens SK	45,05	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	45,38	Annette Høymyr, Sandefjord SK	46,49
1990 y	Kongsberg Ip	Linda Olsen, Spk Ceres	45,95	Janne Bogstrand, IF Fram	46,17	Lillian Westli, Kongsvinger IL	46,36
1991-..... Juniorklasse under 19 år							
1991	Savalen K	Linda Olsen, Spk Ceres	44,3	Nina Tørset, Leinstrand IL	45,2	Bente Andersen, Stange Spk	45,3
1992	Geithus F	Marthe Randine Sundby, AFSK	47,4	Nina Tørset, Leinstrand IL	47,4+	Ester Stølen, Gol IL	48,3
						Anne Bakkestuen, Hamar IL	48,3
						Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	48,3
1993	Hundorp F	Nina Tørset, Leinstrand IL	44,74	Marthe Randine Sundby, AFSK	45,14	Ester Stølen, Gol IL	45,21
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	44,64	Therese K. Grimstad, IF Fram	46,32	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	46,70
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	44,42	Anne Therese Tveter, IF Fram	46,64	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	46,95
1996	Hamar V	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	43,85	Annette Bjelkevik, Arendal SK	43,92	Anna Øvergaard, Stange Spk	44,43
1997	Alta B	Annette Bjelkevik, Arendal SK	44,54	Anna Øvergaard, Stange Spk	45,38	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	46,34
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	43,92	Marianne Bjørge, Herkules SK	44,85	Therese Eidem Halvorsen, SK Snøgg	45,61
1999	Larvik F	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	44,03	Helene Tveter, IF Fram	46,25	Ingrid Mellem Mortensen, Tromsø SK	46,40
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	49,29	Inger Merete Lorgen, Kongsvinger IL	49,48	Silje Bjelkevik, Arendal SK	49,58
2001	Oslo VH	Helene Tveter, IF Fram	44,71	Mari Hemmer, Ask SK	44,80	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,89
2002	Asker	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,58	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,78		
				Anna Rognstad, Eidsvold TF	44,78		
2003	Drammen Mk	Mari Hemmer, Aktiv SK	44,33	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,81	Anna Rognstad, Eidsvold TF	45,34
2004	Harstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	44,3	Maja Rognstad, Eidsvold TF	45,7	Marlene Skoglund Kjelstad, SSK Toten	46,2
2005	Bergen	June Eldevik, Geithus IL	45,34	Maja Rognstad, Eidsvold TF	45,38	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	45,81
2006	Asker	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	44,68	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	45,02	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	45,10
2007	Bergen S	Jenny Mathilde Nordby, H&BSK	43,31	Ida Njåtun, Asker SK	43,98	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	45,25
2008	Bjugn Fh	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	42,18	Ida Njåtun, Asker SK	42,80	Hege Bøkkø, Hol IL	42,97
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	42,11	Ida Njåtun, Asker SK	42,93	Hanne Haugland, Austevoll IK	42,94
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	40,12	Ida Njåtun, Asker SK	41,22	Hanne Haugland, Austevoll IK	42,27
2011	Arendal Mk	Hege Bøkkø, Hol IL	41,65	Hanne Haugland, Austevoll IK	41,91	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	43,18
2012	Asker R	Ellen Bjertnes, Geithus IL	43,00	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	43,09	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	43,30
2013	Bergen SI	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	42,19	Martine Ripsrud, Stange SK	42,47	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	42,62
2014	Gol / Glitre	Martine Ripsrud, Stange SK	41,67	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	42,32	Ellen Bjertnes, Geithus IL	42,68
2015	Drammen Mk	Martine Ripsrud, Stange SK	42,15	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	42,92	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	44,00
2016	Hol	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	42,68	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	43,23	Ane By Farstad, Leinstrand IL	43,56
2017	Hamar V	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	41,04	Ragne Wiklund, Aktiv SK	41,88	Carina Jagtøyen, Leinstrand IL	42,99
2018	Bjugn FH	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	41,51	Ane By Farstad, Spk Falken	41,65	Maria Netland Rabbe, Fana IL	42,96
2019	Gol / Glitre	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	41,48	Ane By Farstad, Spk Falken	42,25	Maria Netland Rabbe, Fana IL	42,96
2020	Stavanger SA	Maria Netland Rabbe, Fana IL	41,27	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	41,45	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	42,62
2021	Trondheim L	Amalie Haugland, Bergen SK	43,62	Gina Engebråten, Nord-Odal IL	43,84	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	44,35
2022	Bjugn FH	Amalie Haugland, Bergen SK	41,90	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	42,26	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	43,00
2023	Kristiansund AN	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	42,32	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	42,47	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	42,83
2024	Bergen SI	Ina Nakken, TT	42,89	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	42,97	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	43,84

2025	Båstad	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	42,80	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	43,24	Signe Eide Kirkesæther, TT	44,18
2026	Oslo VH	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	43,66	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	43,90	Synne Kjærnes, Hamar IL	45,09

1000 meter (1.dag)

<u>AR</u>	<u>STED</u>	<u>GULL</u>		<u>SØLV</u>		<u>BRONSE</u>	
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.50,0	Marion Seiersten, Brandbu IF	1.51,4	Anne Grethe Lerdahl, Aurskog IL	1.52,4
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.43,6	Marion Seiersten, Brandbu IF	1.45,4	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	1.45,5
1975	Skien H	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.42,69	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.43,72	Grethe Viksaas, ASK	1.44,39
1976	Notodden S	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.35,6	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.36,5	Solfrid Marthinsen, IF Fram	1.39,3
1977	Trondheim Ø	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.33,17	Janne Tenmann, Hamar IL	1.34,50	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.34,88
1978	Oslo VH	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.29,44	Janne Tenmann, Hamar IL	1.32,03	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.32,41
1979	Larvik F	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.24,30	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.29,92	Janne Tenmann, Hamar IL	1.31,98
1980	Strømmen S	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.29,0	Mona Iversen, Ask SK	1.34,5	Janne Tenmann, Hamar IL	1.34,6
1981	Jevnaker S	Siw Njåtun, Asker SK	1.37,70	Anne Kari Hansen, IF Fram	1.38,06	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	1.39,62
1982	Tromsø Th	Siw Njåtun, Asker SK	1.42,60	Mona Tollefsen, Ishavsbyen SK	1.43,68	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	1.44,05
1983	Kongsberg Ip	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	1.37,42	Minna Nystedt, IF Fram	1.37,48	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	1.37,53
1984	Skien Is	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	1.32,58	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	1.33,17	Linda Wolden, Skedsmo IL	1.33,22
1985	Hundorp F	Hanne Eriksson, Verdal IL	1.32,6	Elisabeth Bjøre, Ask SK	1.32,8	Minna Nystedt, IF Fram	1.34,0
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.28,90	Hege Langli, Asker SK	1.31,39	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.34,0
1987	Sand P	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.27,48	Hege Langli, Asker SK	1.28,50	Siv Høyby, Hamar IL	1.32,66
1988	Trondheim L	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.34,76	Mette Siljeborg, Frogner IL	1.35,40	Anette Tønsberg, AFSK	1.31,45
1989-1990	Juniorklassen delt i "e" = ELDRE JUNIOR (19-20 år) og "y" = YNGRE JUNIOR (17-18 år)						
1989e	Larvik F	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.28,81	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.29,66	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	1.33,17
1989y	Larvik F	Hege Langli, Asker SK	1.32,00	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.35,06	Siw Sviggum, Hortens SK	1.35,08
1990e	Kongsberg Ip	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	1.33,75	Siw Sviggum, Hortens SK	1.33,79	Annette Høymyr, Sandefjord SK	1.35,13
1990y	Kongsberg Ip	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.34,34	Janne Bogstrand, IF Fram	1.34,58	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.34,69
1991-.....	Juniorklasse under 19 år						
1991	Savalen K	Linda Olsen, Spk Ceres	1.32,3	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.33,2	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.33,8
1992	Geithus F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.34,9	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.37,7	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.40,4
1993	Hundorp F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.30,74	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.37,31	Ester Stølen, Gol IL	1.37,22
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	1.33,88	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.36,44	Monica Dahl, Tønsberg TF	1.38,23
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	1.34,48	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.36,31	Anne Therese Tveter, IF Fram	1.36,55
1996	Hamar V	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.28,33	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	1.29,29	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.30,46
1997	Alta B	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.33,13	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.34,31	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.36,52
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,66	Marianne Bjørge, Herkules SK	1.32,12	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.32,86
1999	Larvik F	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,00	Helene Tveter, IF Fram	1.32,76	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.35,27
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	1.30,29	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.30,89	Inger Merete Lorgen, Kongsvinger IL	1.32,83
2001	Oslo VH	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,29	Mari Hemmer, Ask SK	1.29,33	Helene Tveter, IF Fram	1.30,62
2002	Asker	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,28	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.29,92	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	1.33,04
2003	Drammen Mk	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.28,80	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.30,23	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.30,68
2004	Harstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.28,4	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.32,9	Marlene Skoglund Kjelstad, Skreia SK Toten	1.34,8
2005	Bergen	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.32,43	June Eldevik, Geithus IL	1.32,50	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.32,71
2006	Asker	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.30,68	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.31,98	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.32,42
2007	Bergen S	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.28,89	Ida Njåtun, Asker SK	1.29,62	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.29,67
2008	Bjugn Fh	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.25,87	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.26,06	Ida Njåtun, Asker SK	1.26,10
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	1.22,92	Ida Njåtun, Asker SK	1.24,83	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.26,89
2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	1.19,10	Ida Njåtun, Asker SK	1.20,35	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.24,10
2011	Arendal Mk	Hege Bøkkø, Hol IL	1.24,03	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.26,00	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.30,20
2012	Asker R	Ellen Bjertnes, Geithus IL	1.26,81	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.28,58	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	1.28,66
2013	Bergen SI	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.24,87	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	1.25,13	Marte Vatn, Spk Falken	1.25,80
2014	Gol / Glitre	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.28,58	Ellen Bjertnes, Geithus IL	1.28,61	Martine Ripsrud, Stange SK	1.30,37
2015	Drammen Mk	Martine Ripsrud, Stange SK	1.26,24	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	1.27,47	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	1.28,15
2016	Hol	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	1.23,89	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	1.27,29	Ane By Farstad, Leinstrand IL	1.30,31

2017	Hamar V	Ragne Wiklund, Aktiv SK	1.22,46	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	1.24,82	Ane By Farstad, Spk Falken	1.26,19
2018	Bjugn FH	Ane By Farstad, Spk Falken	1.24,94	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	1.27,08	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	1.28,43
2019	Gol / Glitre	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	1.24,84	Ane By Farstad, Spk Falken	1.25,86	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	1.28,37
2020	Stavanger SA	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	1.21,89	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	1.24,95	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	1.25,88
2021	Trondheim L	Amalie Haugland, Bergen SK	1.26,74	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	1.28,21	Julie Berg Sjøbrend, Aktiv SK	1.28,43
2022	Bjugn FH	Amalie Haugland, Bergen SK	1.22,35	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	1.22,71	Kari-Celine Reiss-Jacobsen, SSK Toten	1.26,12
2023	Kristiansund AN	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.23,88	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	1.24,13	Ina Nakken, TT	1.26,85
2024	Bergen SI	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.25,11	Ina Nakken, TT	1.27,01	Signe Eide Kirkesæther, TT	1.30,55
2025	Båstad	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.24,14	Signe Eide Kirkesæther, TT	1.25,82	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	1.26,84
2026	Oslo VH	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.24,76	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	1.26,85	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	1.27,82

1000 meter (2.dag)

ÅR	STED	GULL		SØLV		BRONSE	
1973	Dokka S	Cecilie Funnemark, Brandbu IF	1.42,7	Marion Seiersten, Brandbu IF	1.43,6	Tove Talsnes Ørstad, Oppdal SK	1.44,1
1974	Oslo VH	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.43,27	Marion Seiersten, Brandbu IF	1.44,41	May Sissel Husby, Snåsa IL	1.44,86
1975	Skien H	Ann-Mari Tollefsen, Drammens SK	1.41,12	Grethe Viksaas, ASK	1.42,40	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.42,78
1976	Notodden S	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.37,2	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.38,3	Janne Tenmann, Hamar IL	1.38,5
1977	Trondheim Ø	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.33,43	Janne Tenmann, Hamar IL	1.35,01	Anne Gjersem, Gjøvik SK	1.36,69
1978	Oslo VH	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.30,16	Grethe Viksaas, ASK	1.32,91	Janne Tenmann, Hamar IL	1.33,47
1979	Larvik F	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.28,25	Janne Tenmann, Hamar IL	1.31,92	Turid Lillehagen, Hamar IL	1.32,88
1980	Strømmen S	Björg Eva Jensen, IF Fram	1.28,6	Janne Tenmann, Hamar IL	1.33,9	Mona Iversen, Ask SK	1.34,2
1981	Jevnaker S	Anne Kari Hansen, IF Fram	1.37,45	Siw Njåtun, Asker SK	1.37,58	Irene Mårdalen, Jevnaker IF	1.37,92
1982	Tromsø Th	Siw Njåtun, Asker SK	1.43,11	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	1.44,89	Mariann Røsjordet, IF Fram	1.45,34
1983	Kongsberg Ip	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	1.34,13	Minna Nystedt, IF Fram	1.34,71	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	1.34,95
1984	Skien Is	Tanja Torbergsen, Ishavsbyen SK	1.31,69	Linda Wolden, Skedsmo IL	1.33,91	Elisabeth Bjøre, Fagernes IL	1.34,13
1985	Hundorp F	Elisabeth Bjøre, Ask SK	1.33,08	Minna Nystedt, IF Fram	1.33,27	Hanne Eriksson, Verdal IL	1.34,03
1986	Hamar S	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.31,40	Hege Langli, Asker SK	1.31,76	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.32,83
1987	Sand P	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.30,98	Hege Langli, Asker SK	1.32,44	Mona Fuglstad, Hol IL	1.32,67
1988	Trondheim L	Hege Langli, Asker SK	1.32,59	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.33,42	Anette Tønsberg, AFSK	1.35,21

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

1989 e	Larvik F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.32,59	Else Ragni Yttredal, Asker SK	1.32,92	Mette Siljuberger, Frogner IL	1.36,31
1989 y	Larvik F	Janne Bogstrand, IF Fram	1.36,44	Hege Langli, Asker SK	1.37,14	Lillian Westli, Kongsvinger IL	1.37,58
1990 e	Kongsberg Ip	Siw Sviggum, Hortens SK	1.33,21	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	1.33,56	Annette Høymyr, Sandefjord SK	1.34,20
1990 y	Kongsberg Ip	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.34,49	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.34,98	Linda Olsen, Spk Ceres	1.36,32

1991-..... Juniorklasse under 19 år

1991	Savalen K	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.30,3	Trude Nielsen, Spk Ceres	1.31,7	Linda Olsen, Spk Ceres	1.31,7r
1992	Geithus F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.37,1	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.39,1	Ester Stølen, Gol IL	1.40,6
1993	Hundorp F	Marthe Randine Sundby, AFSK	1.31,53	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.34,33	Ester Stølen, Gol IL	1.36,85
1994	Trondheim L	Ester Stølen, Gol IL	1.33,17	Monica Dahl, Tønsberg TF	1.35,28	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.35,89
1995	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	1.33,18	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.36,44	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.37,73
1996	Hamar V	Annette Bjelkevik, Arendal SK	1.29,15	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	1.29,86	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.30,29
1997	Alta B	Anna Øvergaard, Stange Spk	1.33,73	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.34,37	Renate Iversen, H&BSK	1.34,73
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,51	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.29,05	Marianne Bjørge, Herkules SK	1.31,32
1999	Larvik F	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,08	Helene Tveter, IF Fram	1.33,33	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.35,20
2000	Båstad K	Helene Tveter, IF Fram	1.39,19	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.39,93	Inger Merete Lorgen, Kongsvinger IL	1.40,62
2001	Oslo VH	Mari Hemmer, Ask SK	1.28,05	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.28,66	Helene Tveter, IF Fram	1.29,61
2002	Asker	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.27,82	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.28,24	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	1.31,62
2003	Drammen Mk	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.28,75	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,26	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.30,89
2004	Harstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.27,7	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.31,6	Marlene Skoglund Kjelstad, SSK Toten	1.35,7
2005	Bergen	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.31,35	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.31,43	June Eldevik, Geithus IL	1.32,10
2006	Asker	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.29,89	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.30,60	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.31,66
2007	Bergen S	Ida Njåtun, Asker SK	1.30,64	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.31,63	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.31,80
2008	Bjugn Fh	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.25,11	Ida Njåtun, Asker SK	1.25,77	Frida van Megen, Rakkestad IF	1.26,07
2009	Oslo VH	Hege Bøkkø, Hol IL	1.23,97	Ida Njåtun, Asker SK	1.25,46	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.27,69

2010	Hamar V	Hege Bøkkø, Hol IL	1.20,02	Ida Njåtun, Asker SK	1.20,75	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.24,98
2011	Arendal Mk	Hege Bøkkø, Hol IL	1.24,42	Hanne Haugland, Austevoll IK	1.26,47	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.27,93
2012	Asker R	Ellen Bjertnes, Geithus IL	1.28,17	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	1.28,40	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.29,05
2013	Bergen SI	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	1.26,16	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.27,04	Marte Vatn, Spk Falken	1.28,14
2014	Gol / Glitre	Martine Ripsrud, Stange SK	1.24,97	Ellen Bjertnes, Geithus IL	1.25,98	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	1.26,00
2015	Drammen Mk	Martine Ripsrud, Stange SK	1.25,69	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	1.27,62	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	1.27,86
2016	Hol	Inga Anne Vasaasen, Stange SK	1.24,70	Martine Lilløy Bruun, Sandefjord SK	1.26,45	Ane By Farstad, Leinstrand IL	1.30,96
2017	Hamar V	Ragne Wiklund, Aktiv SK	1.22,23	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	1.24,51	Carina Jagtøyen, Leinstrand IL	1.27,28
2018	Bjugn FH	Ane By Farstad, Spk Falken	1.25,74	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	1.26,77	Synne Moen Bredalslien, Tynset IF	1.28,84
2019	Gol / Glitre	Julie Nistad Samsonsens, Fana IL	1.24,77	Ane By Farstad, Spk Falken	1.25,19	Gina Engebråten, Nord-Odal IL	1.27,95
2020	Stavanger SA	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	1.21,91	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	1.24,98	Kari Celine Reiss-Jacobsen, SSK Toten	1.25,26
2021	Trondheim L	Amalie Haugland, Bergen SK	1.26,70	Julie Berg Sjøbrend, Aktiv SK	1.29,09	Gina Engebråten, Nord-Odal IL	1.29,49
2022	Bjugn FH	Amalie Haugland, Bergen SK	1.22,48	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	1.25,25	Kari-Celine Reiss-Jacobsen, SSK Toten	1.26,53
2023	Kristiansund AN	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.23,96	Aurora Løvås, Nord-Odal IL	1.24,05	Ina Nakken, TT	1.26,35
2024	Bergen SI	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.25,00	Ina Nakken, TT	1.25,73	Signe Eide Kirkesæther, TT	1.28,49
2025	Båstad	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.24,56	Signe Eide Kirkesæther, TT	1.25,75	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	1.28,12
2026	=slo VH	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	1.26,78	Lovisia Olstad Grinden, Nord-Odal IL	1.30,07	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	1.30,17

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

500 m

ÅR STED NORGESMESTER

YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989	Elverum F	Siw Sviggum, Hortens SK	47,3
------	-----------	-------------------------	------

1990	Skien Is	Lillian Westli, Kongsvinger IL	45,49
------	----------	--------------------------------	-------

ELDRE JUNIOR (19-20 år)

1989	Elverum F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	45,9
------	-----------	---------------------------	------

1990	Skien Is	Heidi Skjeggstad, IF Fram	44,16
------	----------	---------------------------	-------

JUNIOR UNDER 19 år

1991	Oslo VH	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	45,1
------	---------	-------------------------------	------

1991	Oslo VH	Linda Olsen, Spk Ceres	45,1
------	---------	------------------------	------

1992	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	44,98
------	--------------	--------------------	-------

1993	Larvik F	Nina Tørset, Leinstrand IL	46,43
------	----------	----------------------------	-------

1994	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	44,36
------	----------	----------------------	-------

1995	Hamar V	Ester Stølen, Gol IL	43,22
------	---------	----------------------	-------

1996-..... 2x500 m - total tid teller

1996	Sand P	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	92,03 (46,03+46,06)
------	--------	----------------------------	---------------------

1997 Gol Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene

1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	88,31 (44,02+44,29)
------	-----------	------------------------------	---------------------

1999	Tønsberg S	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	87,60 (44,08+43,52)
------	------------	------------------------------	---------------------

2000	Hundorp F	Helene Tveter, IF Fram	89,43 (44,45+44,98)
------	-----------	------------------------	---------------------

2001	Bergen S	Maren Haugli, Jevnaker IF	89,26 (44,73+44,53)
------	----------	---------------------------	---------------------

2002	Båstad	Anna Rognstad, Eidsvold TF	90,95 (45,42+45,53)
------	--------	----------------------------	---------------------

2003	Skien Is	Tine Kørpe, Asker SK	89,11 (44,74+44,37)
------	----------	----------------------	---------------------

2004	Drammen Mk	Hanna S. Thorød, IF Fram	93,18 (46,68+46,50)
------	------------	--------------------------	---------------------

2005	Bergen S	Urd Åsa V. Eidsten, Geithus IL	89,79 (44,52+45,27)
------	----------	--------------------------------	---------------------

SØLV

Heidi Støkker, Kongsvinger IL	47,7
-------------------------------	------

Gunn Hege Tørset, Leinstrand IL	46,09
---------------------------------	-------

Anett Høyemyr, Sandefjord SK	48,1
------------------------------	------

Anette Tønsberg, AFSK	44,99
-----------------------	-------

Nina Tørset, Leinstrand IL	45,76
----------------------------	-------

Marte Sundby, AFSK	46,45
--------------------	-------

Therese Grimstad, IF Fram	46,62
---------------------------	-------

Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	44,80
---------------------------------	-------

Anna Øvergaard, Stange Spk	93,29 (46,66+46,63)
----------------------------	---------------------

Marianne Bjørge, Herkules SK	89,63 (45,17+44,46)
------------------------------	---------------------

Hilde R. Pedersen, Kongsberg IF	91,63 (45,75+45,88)
---------------------------------	---------------------

Mari Hemmer, Ask SK	91,18 (45,71+45,47)
---------------------	---------------------

Helene Tveter, IF Fram	89,34 (44,56+44,78)
------------------------	---------------------

Maren Haugli, Jevnaker IF	92,74 (46,81+45,93)
---------------------------	---------------------

Mari Hemmer, Aktiv SK	89,26 (44,72+44,54)
-----------------------	---------------------

Martene S. Kjelstad, SSK Toten	93,39 (46,99+46,40)
--------------------------------	---------------------

June Eldevik, Geithus IL	90,41 (45,08+45,33)
--------------------------	---------------------

BRONSE

Bente Andersen, Stange Spk	48,0
----------------------------	------

Larita Hansen, Narvik SK	48,0
--------------------------	------

Heidi Støkker, Kongsvinger IL	46,25
-------------------------------	-------

Mette Siljeborg, Frogner IL	48,2
-----------------------------	------

Hege Langli, Asker SK	45,64
-----------------------	-------

Lillian Westli, Kongsvinger IL	45,5
--------------------------------	------

Trude Nielsen, Spk Ceres	45,79
--------------------------	-------

Ester Stølen, Gol IL	46,63
----------------------	-------

Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	46,63
---------------------------------	-------

Anne Therese Tveter, IF Fram	45,09
------------------------------	-------

Renate Iversen, H&BSK	93,50 (46,48+47,02)
-----------------------	---------------------

Astrid H. Njærheim, Sandnes SK	90,04 (44,94+45,10)
--------------------------------	---------------------

Silje Bjelkevik, Arendal SK	92,14 (45,96+46,18)
-----------------------------	---------------------

Silje Bjelkevik, Arendal SK	91,88 (46,15+45,73)
-----------------------------	---------------------

Elisabeth Th. Lind, Harstad SK	92,03 (45,97+46,06)
--------------------------------	---------------------

Mari Hemmer, Aktiv SK	93,93 (46,47+47,46)
-----------------------	---------------------

Maren Haugli, Jevnaker IF	89,41 (44,91+44,50)
---------------------------	---------------------

Therese G. Johansen, SSK Toten	94,04 (47,14+46,90)
--------------------------------	---------------------

Maria Tønne, Spk Falken	91,27 (45,48+45,79)
-------------------------	---------------------

1000 m

ÅR STED NORGESMESTER

YNGRE JUNIOR (17-18 år)

1989	Elverum F	Siw Sviggum, Hortens SK	1.37,45
------	-----------	-------------------------	---------

1990	Skien Is	Lillian Westli, Kongsvinger IL	1.35,33
------	----------	--------------------------------	---------

SØLV

Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.37,82
-------------------------------	---------

Marte Randine Sundby, AFSK	1.35,57
----------------------------	---------

BRONSE

Larita Hansen, Narvik SK	1.38,06
--------------------------	---------

Linda Olsen, Spk Ceres	1.35,68
------------------------	---------

ELDRE JUNIOR (19-20 år)

1989	Elverum F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.32,85	Anette Tønsberg, AFSK	1.35,94	Anett Høymyr, Sandefjord SK	1.39,36
1990	Skien Is	Heidi Skjeggstad, IF Fram	1.30,58	Anette Tønsberg, AFSK	1.32,47	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	1.35,13

JUNIOR UNDER 19 år

1991	Oslo VH	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	1.32,7	Linda Olsen, Spk Ceres	1.32,9	Marte Randine Sundby, AFSK	1.33,5
1992	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	1.40,25	May Britt Lunde, Valebø B&IL	1.42,49	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.44,67
1993	Larvik F	Marte Sundby, AFSK	1.33,32	May Britt Lunde, Valebø B&IL	1.37,10	Nina Tørset, Leinstrand IL	1.37,68
1994	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	1.29,89	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	1.34,78	Monica Dahl, TT	1.35,05
1995	Hamar V	Ester Stølen, Gol IL	1.27,45	Anne Therese Tveter, IF Fram	1.30,46	May Britt Lunde, Geithus IL	1.31,04
1996	Sand P	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	1.32,63	Renate Iversen, H&BSK	1.34,60	Lise Marie Braathen, AFSK	1.34,74
1997	Gol	<i>Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene</i>					
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.28,28	Marianne Bjørge, Herkules SK	1.30,15	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	1.31,25
1999	Tønsberg S	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	1.25,99	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.32,86	Ingunn Smørgrav, IF Liv/Fossekalen	1.36,35

2000	Hundorp F	Helene Tveter, IF Fram	1.28,10,	Mari Hemmer, Ask SK	1.29,33	Silje Bjelkevik, Arendal SK	1.29,42
2001	Bergen S	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.30,78	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	1.32,48	Tonje Kristoffersen, Hamar IL	1.33,80
2002	Båstad	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.28,52	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.28,92	Maren Haugli, Jevnaker IF	1.29,51
2003	Skien Is	Mari Hemmer, Aktiv SK	1.29,57	Anna Rognstad, Eidsvold TF	1.31,83	Tine Kørpke, Asker SK	1.32,55
2004	Drammen Mk	Maja Rognstad, Eidsvold TF	1.32,14	Rikke Jeppsson, Nesodden IF	1.34,89	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.35,58
2005	Bergen S	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	1.33,92	Camilla Hallås Farestveit, Bergens SK	1.35,83	Maria Tønne, Spk Falken	1.37,06

1500 m**ÅR STED****YNGRE JUNIOR (17-18 år)**

1989	Elverum F	Hege Langli, Asker SK	2.30,4	Larita Hansen, Narvik SK	2.33,2	Siw Sviggum, Hortens SK	2.34,3
1990	Skien Is	Marte Randine Sundby, AFSK	2.25,25	Janne Bogstrand, IF Fram	2.25,81	Lillian Westli, Kongsvinger IL	2.28,03

ELDRE JUNIOR (19-20 år)

1989	Elverum F	Heidi Skjeggstad, IF Fram	2.27,4	Anette Tønsberg, AFSK	2.29,5	Mette Siljoberg, Frogner IL	2.37,7
1990	Skien Is	Heidi Skjeggstad, IF Fram	2.16,06	Anette Tønsberg, AFSK	2.23,01	Hege Langli, Asker SK	2.24,10

JUNIOR UNDER 19 år

1991	Oslo VH	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	2.23,1	Marte Randine Sundby, AFSK	2.24,4	Janne Bogstrand, IF Fram	2.25,0
1992	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	2.17,80	Anne Bakkestuen, Hamar IL	2.26,00	Nina Tørset, Leinstrand IL	2.26,28
1993	Larvik F	Marte Sundby, AFSK	2.22,01	Nina Tørset, Leinstrand IL	2.27,86	May Britt Lunde, Valebø B&IL	2.28,88
1994	Bergen S	Ester Stølen, Gol IL	2.27,43	May Britt Lunde, Valebø B&IL	2.30,22	Ellen Kathrine Lie, Nesodden IF	2.30,64
1995	Hamar V	Ester Stølen, Gol IL	2.17,64	May Britt Lunde, Geithus IL	2.18,39	Anne Therese Tveter, IF Fram	2.21,53
1996	Sand P	Lise Marie Braathen, AFSK	2.23,35	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	2.24,58	Anna Øvergaard, Stange Spk	2.27,52
1997	Gol	<i>Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene</i>					
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	2.15,38	Astrid Helen Njærheim, Sandnes SK	2.19,70	Marianne Bjørge, Herkules SK	2.21,00
1999	Tønsberg S	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	2.16,81	Silje Bjelkevik, Arendal SK	2.26,34	Kari-Anne Bjørnerud, T&IL National	2.29,04

2000	Hundorp F	Helene Tveter, IF Fram	2.16,97	Mari Hemmer, Ask SK	2.18,09	Tonje Kristoffersen, Hamar IL	2.20,97
2001	Bergen S	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.22,36	Mari Hemmer, Ask SK	2.25,60	Helene Tveter, IF Fram	2.26,82
2002	Båstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	2.31,21	Mari Hemmer, Aktiv SK	2.34,54	Tine Kørpke, Asker Sk	2.40,36
2003	Skien Is	Maja Rognstad, Eidsvold TF	2.38,8	Mari Hemmer, Aktiv SK	2.40,1		
				Maren Haugli, Jevnaker IF	2.40,1		
2004	Drammen Mk	Maja Rognstad, Eidsvold TF	2.23,59	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	2.28,22	Therese G. Johansen, SSK Tøten	2.28,35
2005	Bergen S	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	2.19,35	Camilla Hallås Farestveit, Bergens SK	2.19,55	Maria Tønne, Spk Falken	2.23,22

3000 m**ÅR STED****YNGRE JUNIOR (17-18 år)**

1989	Elverum F	Hege Langli, Asker SK	5.08,01	Larita Hansen, Narvik SK	5.10,30	Janne Bogstrand, IF Fram	5.12,38
1990	Skien Is	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	5.12,05	Marte Randine Sundby, AFSK	5.13,03	Larita Hansen, Narvik SK	5.13,49

ELDRE JUNIOR (19-20 år)

1989	Elverum F	Anette Tønsberg, AFSK	4.59,47	Heidi Skjeggstad, IF Fram	5.02,10	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	5.22,08
------	-----------	-----------------------	---------	---------------------------	---------	------------------------------	---------

NORGESMESTER**SØLV****BRONSE****NORGESMESTER****SØLV****BRONSE**

1990	Skien Is	Heidi Skjeggstad, IF Fram	4.50,25	Unni Marsteinstredet, Asker SK	5.11,73	Jane Iren Nielsen, Spk Ceres	5.11,80
JUNIOR UNDER 19 år							
1991	Oslo VH	Marte Randine Sundby, AFSK	5.03,3	Heidi Støkker, Kongsvinger IL	5.05,0	Janne Bogstrand, IF Fram	5.10,0
1992	Stavanger Sø	Marte Sundby, AFSK	5.00,35	Nina Tørset, Leinstrand IL	5.16,91	May Britt Lunde, Valebø B&IL	5.17,32
1993	Larvik F	Marte Sundby, AFSK	5.00,24	Anne Therese Tveter, IF Fram	5.16,84	May Britt Lunde, Valebø B&IL	5.20,81
1994	Bergen S	Monica Dahl, TT	5.09,55	Anne Therese Tveter, IF Fram	5.10,12	Lise Marie Braathen, AFSK	5.14,62
1995	Hamar V	May Britt Lunde, Geithus IL	4.48,17	Lise Marie Braathen, AFSK	4.51,76	Anne Therese Tveter, IF Fram	4.52,23
1996	Sand P	Lise Marie Braathen, AFSK	5.05,80	Anna Øvergaard, Stange Spk	5.13,67	Ellen Kathrine Lie, Ask SK	5.15,34
1997	Gol	Mesterskapet avlyst p.g.a. isforholdene					
1998	Savalen K	Hedvig Bjelkevik, Arendal SK	5.41,48	Anja Kirkeby, Båstad IL	5.46,85	Björg Merete Hjallen, Gol IL	5.46,98
1999	Tønsberg S	Hedvig Bjelkevik, Arendal Sk	4.58,89	Tone Grinden, Sand IF	5.15,33	Kari-Anne Bjørnerud, T&IL National	5.20,82
2000	Hundorp F	Mari Hemmer, Ask SK	4.47,87	Helene Tveter, IF Fram	4.55,35	Tonje Kristoffersen, Hamar IL	5.01,55
2001	Bergen S	Maren Haugli, Jevnaker IF	5.00,20	Elisabeth Thomassen Lind, Harstad SK	5.14,50	Tonje Kristoffersen, Hamar IL	5.19,87
2002	Båstad	Maren Haugli, Jevnaker IF	4.47,15	Mari Hemmer, Aktiv SK	4.47,53	Ellen Irene Klepaker, IF Fram	5.06,85
2003	Skien Is	Mari Hemmer, Aktiv SK	4.50,42	Maren Haugli, Jevnaker IF	4.56,56	Tine Kjøpke, Asker SK	5.03,92
2004	Drammen Mk	Maja Rognstad, Eidsvold TF	5.05,0	Therese G. Johansen, SSK Toten	5.13,1	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	5.18,4
2005	Bergen S	Camilla Hallås Farestveit, Bergens SK	5.09,95	Maria Tønne, Spk Falken	5.10,60	Urd Åsa Vallumrød Eidsten, Geithus IL	5.16,31

KVINNER, JUNIOR - STAFETT

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