

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - Lengde / Women - Long Jump

pr. 31.12.2023 (oppdatert / updated 02.01.2024)

Lengde / Long Jump kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 4.20

5.50	-0,4	(2)	Anne Karine Storsveen, IL BUL	(58)	Oslo/Bi	23.05.1996
5.40		(2)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Raufoss	10.09.1983
5.34	+1,4	(3)	Berit Berthelsen, IL Tyrving	(44)	Oslo/St	02.10.1980
5.33	+2,0	(2)	Reidun Aasnæs Corneliussen, Ready	(43)	Spikkestad	20.08.1978
5.30		(1)	Solveig Moen, Steinkjer I&FK	(48)	Steinkjer	13.09.1986
5.29	+1,2	(1)	Randi Nymoen(-Jahren), IK Tjalve	(68)	Porsgrunn	15.06.2005
5.25	-0,9	(1)	Anne Mari Stenbro Dombu, Oslo Politis IL	(56)	Oslo/Bi	25.09.1991
5.22		(3)	Sissel Falck-Jørgensen, Kolbotn IL	(40)	Oslo/St	07.10.1978
5.15		(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	18.06.1995
5.08		(1)	Solveig (Wennevold) Toms, Oslo IL	(14)	Oslo/Jo	04.08.1949
		(10)				
5.01	+0,0	(1)KS	Margit Katrine McAdam Strand, Bækkelaget SK	(78)	Oslo/Be	23.09.2017
4.95			Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Bjørkelangen	30.08.1991
4.94			Inger Bækken Kulstad, Steinkjer I&FK	(48)	Trondheim/Le	28.06.1987
4.93			Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Hyen	19.08.1990
4.92			Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Moelv	20.09.1980
4.91	+0,6	(1)	Marianne Pedersen, Laksevåg T&IL	(67)	Ravnanger	24.06.2005
4.91	+1,3	(2)KS	Nina (Johannessen) Naalsund, Kristiansands IF	(75)	Kristiansand	29.06.2012
4.89	+0,2	(1)	Oddrun Baar, IL Fram, Skatval	(43)	Grong	25.08.1979
4.84			Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Vadsø	20.06.1982
4.77			Björg Dombestein Lofnes, Leirgulen IL	(47)	Lillehammer	.1985
		(20)				
4.75			May T. Johansen, Romedal IL	(53)	Fredrikstad	02.09.1989
4.75	+0,4	(1)	Anne-Lise Dalseid, Bryne FIK	(58)	Overhalla	06.08.1993
4.75	-0,4	(1)	Inger-Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Leirvik	05.08.1994
4.72	+0,2	(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Brisbane, AUS	05.07.2001
4.72	+0,0	(1)	Elin Bjørge Madsen, Sandefjord T&IF	(76)	Drammen	27.08.2011
4.69	+0,2	(1)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Tønsberg	09.08.1996
4.67			Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Prestberget	28.08.1988
4.64			Aud Marit Hage, Pil IL	(46)		.1981
4.63			Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)		.1981
4.63	+0,4	(1)	Torill Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Malvik	20.08.2005
		(30)				
4.63	+0,0	(1)	Åshild Jenssen, Sandefjord T&IF	(70)	Moss	22.08.2009
4.60			Inger Hagen, Hamar IL	(43)	Trysil	29.08.1981
4.59			Julie Stuberger, Oslo Politis IL	(47)	Oslo/St	21.08.1982
4.57		(4)	Gerd Honerud, Mjøndalen IF	(43)	Larvik/Lo	08.08.1981
4.57		(m)	Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Beitstad	12.09.1982
4.57	+1,6	(2)	Mai Brit Thu, Bryne IL	(54)	Kristiansand	10.08.1990
4.56			Berit Owrenn, Elverum IL	(44)	Trysil	29.08.1981
4.54			Eldbjørg Øen, Tertnes IL	(46)	Leirvik	31.05.1981
4.52			Inger J. Bue Barsnes, Sparbu IL	(46)	Sparbu	09.06.1984
4.52		(1)	Heidi E. Vold Lorentzen, Dønna IL	(71)	Årnes	24.05.2008
		(40)				
4.52	+1,4	(2)KS	Hedvig Glomsrød Sommerfeldt, Fredrikstad IF	(82)	Lisleby	18.09.2017
4.49			Inger Hjelmset, Fjellhug/Vereide IL	(42)	Stryn	18.09.1977
4.47			Marit Hufliått, IL Flint	(53)		.1990
4.47			Åse Ulset, Tingvoll FIK	(67)	Straumsnes	12.06.2003
4.46		(2)	Randi Broen Falch, IL Skjalg	(46)	Fana	29.07.1984
4.44			Randi Før, Os IL	(48)	Brumunddal	30.08.1987
4.44	-1,6	(2)	Vivian Lothe (Hauge) Hitland, IL Fri	(74)	Fana	03.09.2009
4.42			Ragnhild Hagen, Bolstadøyri TL	(47)	Osterøy	07.07.1985
4.41			Jorunn Sundal, Norddalsfjord IL	(47)		.1986
4.41	+0,6	(3)	Heidi Benserud, FIK BFG Fana	(58)	Fana	24.09.1993
		(50)				
4.40	+1,2	(2)	Hege Bråthen Hultengreen, Sarpsborg IL	(73)	Tønsberg	16.08.2008
4.39			Eva Lindseth, Florø T&IF	(65)	Førde	24.05.2000
4.37	+0,3	(1)KS	Kristin Davanger, Os TF	(75)	Strandebarm	06.07.2014
4.35			Trude Holm, Sparbu IL	(54)	Sparbu	25.08.1990
4.35		(1)	Margareth Thesen, Ganddal IL	(45)	Stavanger	29.08.1982
4.35	-0,3	(2)	Torunn Solvang, Nøtterøy IF	(59)	Tønsberg	09.08.1996
4.32			Björg Rimfeldt, Kongsvinger IL	(54)	Kongsvinger	26.09.1990
4.31			Karin Svendsen, Oslo Politis IL	(45)	Oslo/St	21.08.1982
4.30			Signe Selvik, IL Tyrving	(30)	Sandvika	16.09.1969
4.30	+0,8	(1)	Hilde Kaland Kongsrud, IL Fri	(73)	Indre Arna	02.10.2010
		(60)				

4.30	-0,2	(1)	Cecilie Hovde Berglund, Modum FIK	(81)	Geithus	13.08.2016
4.28			Britt Skaret, Haga IF	(45)	Lørenfallet	25.06.1983
4.28		(2)V	Nora Hjeltestad, Lysekloster IL	(49)	Fana	13.08.1985
4.25		(3)	Inger Austbø, Hasle/Løren IL	(47)	Lillehammer	21.08.1983
4.25	+0,0	(1)	Ann Kristin Borge, Osterøy IL	(66)	Haus	05.05.2004
4.24			Inger R. Torbjørnsen, Tjølling IF	(47)	Tjølling	30.08.1984
4.24			Rigmor Skogliholt, Vestre Spone IF	(50)	Vestre Spone	05.09.1986
4.23			Liv Ingrid Grov, Stord T&IL	(44)	Leirvik	31.05.1981
4.23		(1)	Tone Helgetveit, Sigdal FIK	(85)	Prestfoss	07.06.2023
4.21	+2,0	(4)	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	08.09.2007
			(70)			
4.20			Toril Husby, Inderøy IL	(54)	Yrjar	04.05.1991
4.20	-1,1	(1)	Marit R. Tollaas Bjørdal, Ørsta IL	(66)	Ørsta	29.09.2005

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

5.86	+1,21	(1)	Sue Longden, IL i BUL (GBR)	(50)	Oslo/La	14.05.1985
5.07	+1,3	(1)	Katarzyna Malgorzata Kwit, IL Norodd (POL)	(84)	Førde	26.06.2021
4.89	+1,6	(2)	Ann-Sofie Stener, IK Tjalve (SWE)	(62)	Lillehammer	16.08.1997
4.60	+0,7	(2)	Anja Kinck, IL Skarphedin (RUS)	(73)	Moss	22.08.2009

Lengde / Long Jump kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 3.90

5.37	+1,93	(1)	Solveig Moen, Steinkjer FIK	(48)	Brekstad	06.08.1988
5.32		(1)	Sissel Falck-Jørgensen, Kolbotn IL	(40)	Strasbourg, FRA	15.07.1982
5.25		(1)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Lillehammer	16.08.1988
5.22	+1,8	(2)	Randi Nymoen(-Jahren), Strømmen IF	(68)	Oslo/Bi	21.08.2008
5.16	+0,0	(1)	Monica Grefstad Frøynes, Sem IF	(64)	Tønsberg	16.08.2008
5.12		(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Søgne	22.05.1997
5.00			Oddrun Hokland, Kvæfjord IL	(42)		.1982
4.99	+0,0	(1)KS	Margit Katrine McAdam Strand, Bækkelagets SK	(78)	Oslo/Be	21.09.2019
4.95			Vigdis Kyvåg, Nordstrand IF	(45)	Oslo/La	03.09.1985
4.95	+0,0	(1)	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Steinkjer	19.09.2009
			(10)			
4.88			Randi Broen Falch, IL Skjalg	(46)	Sola	20.08.1988
4.81			Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Jessheim	02.06.1996
4.78			Oddrun Baar, IL Fram, Skatval	(43)	Flormoøra	31.07.1983
4.74	+0,4	(1)	Bjørge Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Overhalla	06.08.1993
4.73			Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Oslo/Bi	06.09.1987
4.73			Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Sparbu	25.08.1990
4.68			Marit Hufliått, IL Flint	(53)	Tønsberg	25.06.1996
4.65		(2)	Elise Marie Wåle (Svendsen), Brunlanes IL	(42)	Fana	29.07.1984
4.65			Jorunn Sundal, Norddalsfjord IL	(47)	Florø	.1988
4.61			Bjørge Dombestein Lofnes, Leirgulen IL	(47)	Florø	.1988
			(20)			
4.61			Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Kongsvinger	08.09.1991
4.60	-1,4	(1)	Lene Berger, IL Tyrving	(81)	Geithus	24.06.2023
4.58			Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Jessheim	02.06.1996
4.57			Signe Selvik, IL Tyrving	(30)	Sandvika	17.08.1970
4.57			Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Vadsø	25.06.1985
4.57	+0,5	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Strandebarm	07.07.2007
4.55	-0,3	(1)	Toril Valla, Rana FIK	(73)	Byrkjelo	10.08.2013
4.53		(3)	Liv Gladheim Østreng, Høybråten & Stovner IL	(40)	Helsinki, FIN	07.08.1980
4.53			Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Brumunddal	14.09.1985
4.49		(5)	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Ulsteinvik	19.05.2001
			(30)			
4.46			Kari Kamstrup Hovind, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	02.06.1996
4.43			Solveig Dahl, Haugesund IL	(46)	Sola	20.08.1988
4.39			Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Vik i Helgeland	05.10.1985
4.39			Randi Før, Os IL	(48)	Prestberget	28.08.1988
4.39	+1,0	(1)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Oslo/Bi	04.06.2002
4.38			Anne Grete Taugbøl, IL i BUL	(53)	Oslo/La	23.08.1994
4.37			Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)		.1985
4.36		(2)	Gerd Honerud, Mjøndalen IF	(43)	Lillehammer	21.08.1983
4.36	+0,0	(1)	Tone Beatrice Sæthermoen, IL i BUL-Tromsø	(69)	Harstad	21.06.2013
4.35	+1,0	(1)	Astrid Midbøe Ramstad, GTI	(73)	Sandnes	20.09.2014
			(40)			
4.34			Britt Fredheim Øia Hantveit, IF Eiker-Kvikk	(54)	Trondheim	23.08.1997
4.32		(1)	Ragnhild Sørum Hals, IL Tyrving	(34)	Sofiemyr	11.09.1976
4.32			Mai Brit Thu, Bryne FIK	(54)	Vikeså	03.09.1994
4.32	+1,3	(1)	Kjersti Bjerkås, IK Våg	(73)	Søgne	20.09.2013
4.30	+0,6	(4)KS	Jill (Olsen) Gaustad, Ski IL	(69)	Oslo/Bi	14.07.2011
4.30	-0,5	(1)	Åshild Jenssen, Sandefjord T&IF	(70)	Drammen	27.08.2011
4.29		(3)	Aud Sæten, Loen IL	(40)	Sandane	27.07.1980
4.29	+1,9	(-)	Ann Kristin Borge, Osterøy IL	(66)	Hatland	27.05.2006
4.21			Berit Harby Owrenn, Elverum IL	(44)	Brumunddal	15.09.1984
4.20	-0,2	(2)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Geithus	01.07.2006
			(50)			

4.19	-0,7	(2)	Eva Gørild Guldseth Aftret, Selbu IL	(63)	Stjørdal	01.08.2003
4.17			Marit Holien, Namdalseid IL	(44)	Overhalla	22.07.1984
4.17	+0,6	(1)	Unn-Christin Lande, Sarpsborg IL	(68)	Stavanger/St	15.09.2012
4.15			Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ask	03.10.1981
4.13			Eli Vik, IL Hødd	(41)		26.06.1982
4.11			Mette Sveen, Royal SK	(64)	Oslo/Tr	28.09.2005
4.06		(1)	Anne-Grethe Rolstad Esdar, Kristiansands IF	(63)	Gjøvik	26.08.2005
4.02			Gunhild Forberg, IL Skarphedin	(41)	Kvitseid	28.08.1982
4.01	+1,2	(6)	Runa Nygård, Ask IL	(54)	Haukås	13.07.1994
4.00		(1)	Tina Mjelde, Oslo Politis IL	(64)	Larvik	17.06.2004
			(60)			
4.00	-0,6	(1)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Sandnes	25.06.2011
3.99			Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Oslo/St	25.06.1983
3.99			Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Stockholm,SWE	07.06.1991
3.98			Aina Dahl, IL Flint	(52)	Larvik/Lo	16.06.1993
3.97			Anne Myhre, Ottestad IL	(45)	Prestberget	28.08.1988
3.96			Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Vågsbygd	20.06.1993
3.94	+0,9	(3)	Eli Strand, FIK BFG Fana	(60)	Ravnanger	30.06.2000
3.94	+0,9	(-)	Birgitte Marie Storvik, Nittedal IL	(68)	Nittedal	10.09.2011
3.92		(2)	Anne Grete Haugen, Vossaalliansen	(54)	Voss	13.05.1998
3.92			Inger Blikra, Rana FIK	(61)	Mo i Rana	04.06.2002
			(70)			
3.91		(1)	Herborg Ninni Blakstad, FIL Vest-Jarl	(42)	Fana	25.09.1986
3.91		(1)	Ingrid Husdal, Tertnes IL	(46)	Åstveit	24.09.1988
3.91	-0,4	(1)	May Brith Rolfsvåg Karlsen, IL Gular	(56)	Ulvik	05.07.1997
3.91	+1,2	(3)KS	Ruth Johanne Salte, Sandnes IL	(77)	Sandnes	14.09.2020
3.90		(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Åstveit	06.10.1979
3.90		(1)V	Bjørge Fluge, Ask IL	(47)	Åstveit	15.06.1987

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

3.93		(1)	Dini ter Braak Øren, FIL Vossar (NED)	(54)	Voss	13.05.1998
------	--	-----	---------------------------------------	------	------	------------

Lengde / Long Jump kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 3.60

5.30	+1,1	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Århus, DEN	25.07.2004
4.74		(3)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Athen, GRE	06.06.1994
4.72		(1)	Sissel Falck Jørgensen, Kolbotn IL	(40)	Mo i Rana	21.07.1985
4.71	+0,2	(m)	Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Lund, SWE	29.07.1990
4.68	+1,9	(1)	Inger Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Ravnanger	30.06.2000
4.67			Marit Hufliått, IL Flint	(53)	Tønsberg	24.05.2000
4.63			Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Kongsvinger	08.09.1991
4.56			Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Kongsberg	16.08.1989
4.54	+1,7	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Florø	14.08.2010
4.48			Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Kongsvinger	10.09.1995
			(10)			
4.46			Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/Bi	26.09.1981
4.46	+1,2	(2)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Overhalla	06.08.1993
4.45			Bjørge (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	09.07.1997
4.44		(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Lillehammer	21.08.1983
4.44	-1,8	(1)	Bjørge Dombestein Lofnes, Leirgulen IL	(47)	Bjørkelangen	07.08.1992
4.36		(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ask	24.09.1983
4.35		(1)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Gjøvik	18.08.2001
4.34	+1,8	(1)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Kristiansand	10.08.1990
4.33			Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Steinkjer	29.08.1993
4.27			Grete Aasprong Eckhoff, Kaupanger IL	(43)	Sogndal	29.08.1991
			(20)			
4.25	+1,4	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Ravnanger	15.06.2007
4.22	+1,0	(6)	Reidun Aasnæs Corneliussen, Ready	(43)	Kristiansand	29.06.1992
4.21	+1,2	(1)	Berit Amundsen, Bardu IL	(74)	Harstad	11.09.2022
4.17			Randi Før, Os IL	(48)	Byrkjelo	04.09.1993
4.12	+0,0	(1)	Unn-Christin Lande, Sarpsborg IL	(68)	Moss	29.06.2013
4.10	-0,4	(2)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Tønsberg	09.08.1996
4.08	-0,6	(7)KS	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Krokom, SWE	17.07.2012
4.05			Britt Fredheim Øia Hantveit, IF Eiker-Kvik	(54)	Hokksund	21.09.2000
4.02	-1,0	(1)	Ingrid Husdal, Mjøsdalen IL	(46)	Leirvik	21.06.1992
4.02	+0,1	(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	29.07.2009
			(30)			
3.98	+1,9	(-)KS	Kari Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Sandnes	15.09.2018
3.90		(1)	Herborg Ninni Blakstad, FIL Vest-Jarl	(42)	Voss	25.07.1987
3.89			Sonja Aaen, Sandnes IL, Finnmark	(32)	Kirkenes	14.06.1980
3.89			Anne Schiøtz Berentsen, Oppegård IL	(41)	Ås	17.06.1986
3.88			Herdís Elin Lexau (Hanebrekke), Florø T&IF	(54)	Byrkjelo	16.06.2002
3.86	+1,0	(2)	Lorens Marit Vilnes, Mjøsdalen IL	(43)	Haugesund	25.08.1989
3.86	+1,6	(1)	Ingvill Eimhjellen Blom, Innstrandens IL	(53)	Bodø/Mø	03.09.2000
3.85	+1,3	(1)	Jeanette Svanberg Eliassen, Larvik T&IF	(68)	Knarvik	24.06.2017
3.81	+1,9	(1)KS	Gro Berger Lappegård, Oslo Politis IL	(69)	Sandefjord	12.06.2018
3.78			Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Oslo/So	11.09.1994
			(40)			

3.78	+0,5	(1)	Åse Brødholt, Moss IL	(57)	Askim	25.09.2004
3.77			Berit Røger, Holmen IF	(34)	Elverum	06.09.1981
3.77		(1)	Karin (Halland) Hetland, Arna T&IL	(42)	Haukås	17.09.1989
3.76	+1,3	(1)	Ingeborg Marit Berg, Singsås IL	(58)	Trondheim/Da	30.08.2003
3.76	-0,3	(1)	Anne-Grethe Rolstad Esdar, Kristiansands IF	(63)	Brumunddal	05.09.2008
3.75			Rigmor Munthe-Kaas, IL Tyrving	(23)	Sandvika	17.08.1970
3.72	+0,3	(1)	Elin Hundven Eliassen, Ask Friidrett	(73)	Ravnanger	28.09.2022
3.70	+0,8	(1)	Marta Rongved Dixon, Fana IL	(68)	Ulvik	25.06.2017
3.69		(1)	Anne Grete Haugen, Vossaalliansen	(54)	Voss	09.06.1999
3.67	+1,1	(1)	Hilde Kaland Kongsrud, IL Fri	(73)	Os	29.09.2018
		(50)				
3.65	+0,8	(2)	Ingeborg Helle Nyheim, Kleppstø IL	(47)	Leirvik	05.08.1994
3.65	-0,4	(1)	Marianne Sandvik, Oslo Politis IL	(75)	Oslo/Be	30.08.2022
3.63			Aina Dahl, IL Flint	(52)	Sandefjord	27.08.1998
3.60	+1,1	(1)	Anne-Gunn Warhuus Eriksen, Fana IL	(68)	Indre Arna	02.07.2014

Ukjent klassetilhørighet / Age group not confirmed:

4.09		(2)	Synnøve Jacobsen, IL Tyrving	()	Kolbotn	11.09.1976
------	--	-----	------------------------------	-----	---------	------------

Ubekreftet / Not confirmed:

4.93	+1,2	(1)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Kristiansand	10.08.1990
------	------	-----	----------------------	------	--------------	------------

Lengde / Long Jump kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 3.40

4.95	+1,0	(-)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Riccione, ITA	13.09.2007
4.58		(2)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Cesenatico, ITA	11.09.1998
4.44	+0,2	(1)	Marit Hufilåtten, IL Flint	(53)	Porsgrunn	11.08.2003
4.38		(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Valestrandsfossen	24.08.1986
4.38		(1)	Inger-Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Gjøvik	26.08.2005
4.37			Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	31.07.2002
4.35	+1,1	(m)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Kristiansand	27.06.1992
4.26		(1)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Fana	29.07.1984
4.25	+0,0	(1)	Maria Birgitte Nerdrum, IF Torodd	(66)	Geithus	22.06.2019
4.24	+0,7	(1)	Björg Dombestein Lofnes, Leirgulen IL	(47)	Florø	27.06.1997
		(10)				
4.24			Oddbjörg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Lillehammer	15.08.1997
4.21	+1,5	(1)KS	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	09.05.2015
4.20	+1,7	(1)	Heidi Barth Andersen, Larvik T&IF	(61)	Ravnanger	21.06.2014
4.10	-0,4	(1)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Bismo	11.08.1995
4.08	+0,5	(1)	Maya Pedersen, Moelven IL	(72)	Tromsø	20.08.2022
4.07		(1)	Kirsten Hveem, Øksendal IL	(25)	Viareggio, ITA	14.09.1978
4.06	+0,0	(m)	Charlotte Winsnes, Sjetne IL	(60)	Trondheim/St	11.09.2011
4.03			Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Inderøy	12.06.1999
3.99		(2)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Trondheim/St	25.08.2006
3.98			Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Rena	05.08.2000
		(20)				
3.87		(1)	Ingvill Eimhjellen Blom, Innstrandens IL	(53)	Bodø	04.05.2004
3.84			Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)		1998
3.80			Jorunn Hallelund, Klepp IL	(33)	Søgne	30.06.1984
3.80	+0,5	(m)	Kari Kulkarni, Sandnes IL	(71)	Hamar	22.05.2022
3.79	-0,7	(3)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Leirvik	05.08.1994
3.79		(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	24.05.2012
3.79	+1,9	(1)	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Os	30.09.2023
3.78		(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Voss	17.06.1990
3.77	+0,2	(2)	Helen K. Røstad-Tollefsen, IL Tyrving	(64)	Geithus	13.08.2016
3.76			Unni Sæther, IL Tyrving	(32)	Sandvika	02.06.1984
		(30)				
3.76		(1)	Ellinor Bentzen Fossetstøl, IK Grane	(61)	Froland	15.08.2013
3.75	-1,0	(-)KS	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Prestfoss	06.09.2009
3.75	+0,3	(m)	Kate Moane Ales, Stovnerkameratene	(61)	Byrkjelo	04.08.2012
3.71	+1,4	(2)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Holbæk, DEN	03.06.2007
3.70	+0,1	(1)	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Steinkjer	21.09.2017
3.69			Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Vågsbygd	01.06.2003
3.69		(1)	Gunn Heidi Rørmark, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	03.09.2015
3.67		(m)	Berit Røger, Holmen IF	(34)	Brighton, GBR	24.08.1984
3.66		(2)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Valestrandsfossen	24.08.1986
3.65	+0,9	(3)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Ravnanger	24.06.2005
		(40)				
3.64	+0,7	(1)	Mari Hoff, Byåsen IL	(68)	Stjørdal	25.08.2018
3.60	-0,4	(4)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Leirvik	05.08.1994
3.57	+0,2	(3)	Gunn Haugen Mathisen, Sømna IL	(43)	Overhalla	06.08.1993
3.54		(2)	Kari Knudsen, Malvik IL	(32)	Lillehammer	21.08.1983
3.50			Aase Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Da	19.06.1984
3.50	-1,0	(2)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Knarvik	24.06.2017
3.49		(1)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Hokksund	23.09.2004
3.42	-1,3	(6)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Prestfoss	30.09.2007
3.41	-1,0	(3)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Ravnanger	21.06.2014
3.40			Bodil Byhre (Hestmann), Fossum IF	(28)	Oslo/Bi	26.09.1981
		(50)				

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

4.05	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	25.08.1994
------	-----	------------------------------------	------	---------	------------

Lengde / Long Jump kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 3.20

4.70	+2,0	(1)KS	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Larvik/Lo	25.08.2019
4.36		(2)	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Strasbourg, FRA	15.07.1982
4.35		(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Bjørkelangen	07.08.1992
4.27			Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Rena	05.08.2000
4.27	+0,7	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lappeenranta, FIN	02.07.2011
4.15	+2,0	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Florø	27.06.1997
4.13		(4)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Eugene/OR, USA	29.07.1989
4.04		(6)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Eugene/OR, USA	29.07.1989
3.98	+0,4	(1)	Bjørg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	29.09.2010
3.82			Astrid Førde, Breimsbygda IL	(33)	Brumunddal	31.08.1991
			(10)			
3.80	+0,6	(2)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Gjøvik	17.08.2004
3.80		(1)	Synnøve Helstad, Veldre Friidrett	(50)	Gjøvik	24.06.2008
3.71	+1,4	(1)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Stavanger/St	15.09.2012
3.69	+1,3	(2)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Florø	27.06.1997
3.68			Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Gjøvik	19.06.1999
3.67		(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Bismo	03.08.2001
3.61	+1,9	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ravnanger	25.06.1995
3.60		(5)	Bodil Byhre (Hestmann), Fossum IF	(28)	San Juan, PUR	25.09.1983
3.57		(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	18.06.2015
3.55	+0,0	(1)	Ellen Merethe Dunseth, Kvinesdal IL	(51)	Søgne	21.09.2007
			(20)			
3.51			Else Storhaug, Klepp IL	(43)	Stavanger	18.08.1999
3.50			Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Hornindal	25.08.1990
3.49			Jorunn Halleland, Bryne FIK	(33)		.1992
3.49	+1,0	(2)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Florø	20.09.2009
3.48		(2)	Jorun Nygaard, Hadeland FIK	(29)	Trondheim/Le	29.07.1988
3.47			Åse Holt, Høybråten & Stovner IL	(32)	Oslo/St	26.08.1987
3.44	+1,1	(m)	Kate Moane Alnes, Larvik T&IF	(61)	Nittedal	22.05.2016
3.41		(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Haukås	30.09.1989
3.40			Ase Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Trondheim/Le	28.06.1987
3.40		(4)	Kirsti Orheim Ås, Mjøsundet IL	(32)	Trondheim/Le	29.07.1988
			(30)			
3.35	+1,9	(13)	Audny Olsen, Østre Tromøy T&IF	(36)	Kristiansand	29.06.1992
3.22		(3)	Bjørg Iversen, Gjøvik FIK	(34)	Bjørkelangen	07.08.1992

Lengde / Long Jump kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 2.90

4.40	+1,4	(1)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Tønsberg	14.09.2021
4.09		(2)	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Roma, ITA	27.06.1985
4.05	+1,5	(1)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Lillehammer	16.08.1997
4.02		(m)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Athen, GRE	04.06.1994
3.96	-1,4	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Gjøvik	08.09.2009
3.79	+0,24	(1)	Jorun Nygaard, Oslo IL	(29)	Haugesund	25.08.1989
3.71			Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)		.2002
3.65	+0,2	(1)	Bjørg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	26.09.2012
3.60		(2)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Askim	28.06.2002
3.51			Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Oslo/So	16.08.1992
			(10)			
3.33			Karen Svendsen, Hannevikas IL	(36)	Vågsbygd	20.06.1993
3.29	-0,9	(m)	Kate Moane Alnes, GTI	(61)	Tønsberg	11.09.2022
3.28	+1,0	(1)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Norna-Salhus	(56)	Knarvik	11.08.2019
3.12	+0,7	(-)	Astrid Askvik, Ask Friidrett	(38)	Ravnanger	14.05.1999
3.10			Laila Kristoffersen, Vestre Spone IF	(22)	Vestre Spone	13.07.1983
3.02	+0,2	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Tønsberg	04.08.2002
2.97			Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/La	10.06.1989
2.96			Anne Lise Hamre Husby, Vestre Slidre IL	(26)	Gjøvik	31.08.1986
2.96	-2,0	(9)B	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Málaga, ESP	11.09.2018
2.92			Martha Gjervoldstad, Greipstad IL	(19)	Greipstad	08.10.1983
			(20)			
2.90		(1)	May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	16.06.2011

Lengde / Long Jump kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 2.50

3.88	+1,5	(2)V	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	05.09.2020
3.87		(1)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Oslo/St	07.08.1998
3.79	+1,4	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Florø	14.08.2010
3.75		()	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	02.10.2007
3.64		(m)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Bellaria, ITA	13.09.1998
3.56	+1,2	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Ravnanger	06.06.2007
3.43	+0,7	(1)	Bjørg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Stjørdal	25.08.2018
3.29	+0,0	(1)	Eldbjørg Sanden Søvik, IL Fri	(56)	Indre Arna	11.08.2021
3.28	+0,0	(1)	Ruth Bakke Haug, IL Fri	(47)	Byrkjelo	10.08.2013
3.22	+0,2	(1)	Astrid Askvik, Ask Friidrett	(38)	Ravnanger	24.06.2005
			(10)			

3.21	+0,6	(1)	Inger-Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL	(55)	Geithus	24.06.2023
3.03		(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hosanger	06.09.1999
2.66			Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Jessheim	12.06.1993
2.52			Astrid Skjelbred, Bryne FIK	(34)	Stavanger	18.08.1999
2.52	-1,0	(1)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Oslo/St	27.05.2009

Lengde / Long Jump kvinner 70-74 år / Women 70-74 years - 2.00

3.53	-1,2	(2)KS	Marit Huflåtten, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	05.09.2023
3.24	-0,3	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Oslo/Bi	31.08.2012
3.01		(m)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/So	06.09.2003
2.87	+0,6	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Haukås	02.09.2004
2.76	+0,4	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Byrkjelo	04.08.2012
2.72	+0,6	(m)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Byrkjelo	04.08.2012
2.56	+0,0	(1)	Gunn Haugen Mathisen, Sømna IL	(43)	Vik i Helgeland	08.09.2016
2.40	-0,4	(1)	Asta Johannesen, Kristiansands IF	(20)	Leirvik	05.08.1994
2.22	+0,2	(1)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Oslo/St	29.05.2013
2.08	-0,2	(1)	Emma Stuberger Grønmo, Stjørdal FIK	(44)	Steinkjer	27.07.2016
		(10)				
2.00			Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/So	18.09.1999

Lengde / Long Jump kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

3.23	-0,6	(1)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Sogndal	29.10.2017
2.94	-0,1	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Os	07.10.2017
2.31	-1,4	(m)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Ljubljana, SLO	30.07.2008
2.29	+0,0	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hosanger	27.06.2011
1.39	+0,0	(m)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Oslo/St	06.09.2022

Lengde / Long Jump kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

2.72	-2,1	(2)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Tampere, FIN	05.07.2022
2.45	+0,4	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Os	30.09.2023
1.81		(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Husnes	12.09.2015
1.71	+0,8	(2)	Gerd Mjelde, Oslo IL	(33)	Moss	29.06.2013

Lengde / Long Jump kvinner 85-89 år / Women 85-89 years

1.39	-0,2	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hosanger	03.07.2019
------	------	-----	----------------------------------	------	----------	------------