

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - 400m / Women - 400m

pr. 31.12.2023 (oppdatert / updated 02.01.2024)

400m kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 66.00/65.9

53.15	(4)KS	Elisabeth Slettum, IL Skjalg	(86)	Berlin, GER	04.09.2022
56.65	(1)	Else Karin Systad, Eidsvåg IL	(54)	Fana	10.06.1989
56.95	(1)	Sissel Norum, Steinkjer FIK	(59)	Stjørdal	02.08.1994
58.36	(4)h1	Randi Nymoen(-Jahren), IK Tjalve	(68)	Oslo/Bi	28.07.2006
58.48	(5)=	Anne Karine Storsveen, IL i BUL	(58)	Malmö, SWE	22.07.1996
58.60	(6)	Mona Karin Riisnes (Riise), FIK BFG Fana	(66)	Sandnes	16.08.2002
59.17	(1)	Sigrun Østreng, Fri-Kameratene	(44)	Stavanger	29.08.1982
59.39	(3)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer I&FK	(48)	Roma, ITA	27.06.1985
59.89	(4)	Arna Krogstad, IL Nybrott	(52)	Haugesund	22.07.1990
60.02	(1)B	Sissel Grottenberg, Minerva	(56)	Oslo/Bi	13.07.1993
		(10)			
60.15	(4)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Byrkjelo	25.07.1982
60.28	(1)	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	18.08.2008
60.94	(2)KSB	Siri Rostoft Kristjansson, IL i BUL	(74)	Aliso Viejo, USA	16.04.2011
60.97	(3)KSA	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Odense, DEN	27.06.2010
61.14	(3)	Nina Hansteen, Minerva	(58)	Søgne	18.07.1993
61.23	(3)	Berit Sjo Krog, Byåsen IL	(53)	Trondheim/Le	27.08.1988
61.53	(6)	Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Bodø	12.07.1981
61.70	(2)	Aud Kari Joramo Holt, Kongsvinger IL	(55)	Byrkjelo	09.08.1991
61.72	(4)	Inger Lise Fængsrud, Asker SK	(55)	Oslo/Bi	14.07.1992
61.81	(2)	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Steinkjer	17.06.2006
		(20)			
62.08	(5)	Unni Hanssen Gisletun, Ready	(56)	Kristiansand	29.06.1992
62.13	(3)	Anne Grete Hoel, Konsvinger IL	(53)	Byrkjelo	09.08.1991
62.53	(2)	Björg Dombestein Lofnes, Leirgulen IL	(47)	Oslo/Bi	08.08.1986
62.85		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)		.1995
63.35	(5)	Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Byrkjelo	09.08.1991
63.74	(2)	Ellen Reiner-Vestli, IF Graabein Sætre	(72)	Florø	15.08.2010
63.77	(4)	Aud Marit Hage, Pii IL	(46)	Brighton, GBR	21.08.1984
63.80	(1)	Christine Revheim-Hansen, IL Varegg	(80)	Fana	25.06.2017
63.92		Karin Hassum Larsen, Larvik FIK	(54)		.1991
64.17		Tove Aunan, Frosta IL	(50)	Trondheim/Le	22.08.1987
		(30)			
64.69	(4)	Brit Hyldmo Stavseth, Byåsen IL	(50)	Trondheim/Le	29.07.1988
64.97	(3)	Rannveig Solli, Ask IL	(55)	Haukås	13.07.1994
65.29	(2)	Kjersti Aase Johansen, FIL AKS-77	(58)	Knarvik	16.05.1993
65.41		Monica Bakksjø, Rana FIK	(64)	Mo i Rana	14.09.1999
65.82	(1)	Agnes Christine Gundersen, IL Valder	(67)	Elnesvågen	24.08.2002
65.85	(1)	Anette Bru, Osterøy IL	(69)	Hatland	18.08.2008
65.96		Evelyn Koch Kvam, IF Eiker-Kvik	(60)	Trondheim	23.08.1997

Manuelle tider / Handtiming:

55.8	(1)	Sigrun Østreng, Fri-Kameratene	(44)	Oslo/St	08.09.1982
59.2	(2)	Arna Krogstad, IL Nybrott	(52)	Stjørdal	03.07.1990
60.3	(1)	Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Vadsø	05.09.1980
60.5	(1)	Berit Sjo Krog, Byåsen IL	(53)	Trondheim/Le	18.06.1991
61.3		Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Haugesund	19.06.1985
61.9		Anne Grete Hoel, Konsvinger IL	(53)	Romedal	05.08.1988
63.1		Hille Kronstad, Høybråten & Stovner IL	(52)	Oslo/Bi	15.06.1987
63.3		Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Florø	15.06.1991
63.5	(1)	Sissel Reimers, Byåsen IL	(46)	Lillehammer	21.08.1983
63.7	(1)	Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Sandane	27.07.1980
63.9		Inger Schiøll Børgeesen, Fossum IF	(46)	Nadderud	20.05.1985
64.6	(3)	Else Sandvand, Kristiansands IF	(55)	Kristiansand	10.08.1990
64.6		Björg Rimfeldt, Kongsvinger IL	(54)	Kongsvinger	26.09.1990
65.2		Jorunn Sundal, Norddalsfjord IL	(47)		.1986
65.5	(1)KS	Katrine Tønning, Stavanger FIK	(83)	Ålgård	13.06.2018

400m kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 69.00/68.9

58.72	(1)	Anne Karine Storsveen, IL i BUL	(58)	Oslo/Bi	15.06.1999
58.92	(1)B	Randi Nymoen(-Jahren), Strømmen IF	(68)	Lillehammer	21.06.2008
59.59	(3)	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Stjørdal	07.06.2008
59.64	(2)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Eugene, USA	05.08.1989
60.80	(1)	Susanna Wold, SK Freidig	(40)	Strasbourg, FRA	18.07.1982
61.13	(3)	Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Malmö, SWE	01.08.1986
61.13	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Øystad	28.08.1999
61.18	(2)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Larvik/Lo	02.07.1989
61.32	(1)	Mona Karin Riisnes (Riise), FIK BFG Fana	(66)	Fana	11.06.2006
61.43	(1)	Toril Lauritsen Nyborg, Steinkjer FIK	(67)	Steinkjer	20.05.2007
(10)					
61.80	(3)	Solveig Dahl, Haugesund IL	(46)	Larvik/Lo	02.07.1989
61.93	(1)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Byrkjelo	09.08.1991
62.91	(1)	Inger Lise Fængsrud, Asker SK	(55)	Tønsberg	09.08.1996
63.11		Nina Hansteen, SK Vidar	(58)	Oslo/St	07.08.1998
63.24	(1)	Bjørge Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Overhalla	06.08.1993
63.30	(2)	Sissel Walderhaug, IL Valder	(62)	Straumsnes	12.06.2004
63.57	(1)	Sissel Reimers, Byåsen IL	(46)	Oslo/Bi	08.08.1986
64.19	(2)h1	Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)	Hannover, GER	30.07.1979
64.47	(2)	Aud Kari Joramo Holt, Kongsvinger IL	(55)	Tønsberg	09.08.1996
65.00	(2)	Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Oslo/Bi	08.08.1986
(20)					
65.05	(1)	Berit Irene Mjanger, FIK BFG Fana	(61)	Ravnanger	24.06.2005
65.42	(2)	Trine Gotaas, Veldre IL	(42)	Mo i Rana	21.07.1985
65.60	(3)	Inger Schiøll Børgesen, Fossum IF	(46)	Oslo/Bi	08.08.1986
65.76	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Knarvik	14.06.2014
65.78	(3)	Liv Gladheim Østreng, Høybråten & Stovner IL	(40)	Helsinki, FIN	07.08.1980
66.03	(2)	Merete Grov, FIK BFG Fana	(64)	Ravnanger	24.06.2005
66.07		Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Haugesund	15.06.1988
66.13	(1)	Anne Kvåle Bergesen, IL Varegg	(81)	Indre Arna	22.06.2022
66.15	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Stavanger	29.08.1982
66.31	(1)	Marit Dianne (Berg) Moen, Aurskog-Høland FIL	(68)	Stavanger/St	16.09.2012
(30)					
66.63	(5)KS	Yvonne Smith, Stavanger FIK	(79)	Stavanger/St	18.06.2019
66.65	(4)	Elise Marie Wåle (Svendsen), Larvik FIK	(42)	Oslo/Bi	08.08.1986
66.73	(2)B	Runa Nygård, Ask IL	(54)	Haukås	13.07.1994
67.36	(2)	Inger M. Osa, Florø T&IF	(50)	Overhalla	06.08.1993
67.39	(1)	Torill Jonassen, Høybråten & Stovner IL	()	Bjørkelangen	07.08.1992
67.56		Karen Bjørklund, Veldre IL	(54)	Oslo/St	07.08.1998
67.71	(2)	Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Bjørkelangen	07.08.1992
67.88	(1)	Norunn Stavø, Florø T&IF	(57)	Florø	27.06.1997
68.06		Tone Rønnekleiv, Gloppen FIL	(60)	Byrkjelo	10.06.2001
68.12	(3)	Inger Marie Skar, Veldre IL	(53)	Bismo	11.08.1995
(40)					

Manuelle tider / Handtiming:

59.1	(3)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Stjørdal	11.06.1988
60.7	(1)	Susanna Wold, SK Freidig	(40)	København, DEN	31.07.1983
61.4	(2)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Kristiansand	10.08.1990
63.0	(2)	Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Lillehammer	21.08.1983
63.4		Bjørge Dombestein Lofnes, Leirgulen IL	(47)		.1987
64.2		Solveig Dahl, Haugesund IL	(46)	Haugesund	25.08.1989
64.4		Amalija Leber, Lørenskog FIL	(46)	Rolvslrud	11.09.1990
64.8		Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Knarvik	14.07.1982
65.6		Patricia Engstad, Alta IF	(56)	Arones	11.09.1996
66.2		Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Åkrestrømmen	21.08.1994
66.6		Randi Broen Falch, Sola IL	(46)	Bryne	01.07.1989
67.0		Inger Marie Skar, Veldre IL	(53)	Raufoss	08.09.1993
67.1		Inger M. Osa, Florø T&IF	(50)	Åkrestrømmen	21.08.1994
67.7		Jorid Fossum, Inderøy IL	(48)	Frol	27.09.1990
67.8		Greta Folvik, IL Nybrott	(46)	Stjørdal	25.09.1990
68.3		Gerd Elisenberg, Gjøvik FIK	(44)	Førde	28.08.1988
68.5		Margunn Midthjell, Gloppen FIL	(39)	Balestrand	31.08.1980
68.5	(5)	Eva Gunn Tromsdal, Frol IL	(49)	Haugesund	25.08.1989
68.7		Kari Hansen, Høybråten & Stovner IL	(47)		.1987

400m kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 72.00/71.9

60.36	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Århus, DEN	28.07.2004
61.06	(1)	Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)	Overhalla	06.08.1993
63.01	(1)B	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Oslo/Bi	10.07.1990
63.95	(1)	Susanna Wold, SK Freidig	(40)	Trondheim/Le	29.07.1988
63.95	(2)	Inger Lise Fængsrud, Royal SK	(55)	Kristiansand	25.06.2004
64.25	(4)	Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Turku, FIN	27.07.1991
64.37	(2)40	Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)	Helsinki, FIN	07.08.1980
64.79	(2)	Trine Gotaas, Veldre IL	(42)	Trondheim/Le	29.07.1988
65.27	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Os	29.09.2019
65.33	(1)	Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Lillehammer	17.08.1997
(10)					

66.01	(3)	Björg Dombestein Lofnes, Leirgulen IL	(47)	Bjørkelangen	07.08.1992
66.18	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Haugesund	25.08.1989
66.27	(3)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Overhalla	06.08.1993
66.39	(4)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Brighton, GBR	23.08.1984
66.63	(1)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Steinkjer	02.07.1999
66.99	(1)	Marit Dianne (Berg) Moen, Aurskog-Høland FIL	(68)	Ravnanger	22.06.2014
67.02	(2)	Karen A. Bjørklund, Veldre IL	(54)	Steinkjer	02.07.1999
67.18	(1)	Kristin Holtan, IL Fri	(66)	Drammen	28.08.2011
67.47	(4)	Elsa Valøen, Byafossen IL	(41)	Ålesund	07.08.1987
67.49	(1)	Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Fana	01.08.2005
(20)					
68.02	(2)h1	Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Kristiansand	28.06.1992
68.29		Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	20.09.2000
68.41	(3)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Oslo/Bi	08.08.1986
68.42	(2)	Inger Schiøll, Fossum IF	(46)	Byrkjelo	09.08.1991
69.04		Marte Feiring, IK Tjalve	(56)	Oslo/Bi	28.08.2005
69.79	(2)	Anne Marie Fagerstrøm, Florø T&IF	(55)	Askim	28.06.2002
69.96	(4)	Ingeborg Helle Nyheim, Kleppstø IL	(47)	Bjørkelangen	07.08.1992
70.07	(1)	Kristin Lunde, Os TF	(72)	Os	04.10.2020
70.28	(3)	Inger M. Osa, Florø T&IF	(50)	Florø	27.06.1997
71.36	(3)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Byrkjelo	09.08.1991
(30)					
71.65		Herdis Elin Lexau (Hanebrekke), Florø T&IF	(54)	Førde	24.05.2000
71.74	(2)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Bismo	11.08.1995
71.74	(2)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Bismo	11.08.1995
71.92	(3)	Tove Berntsen, Haugesund IL	(43)	Haugesund	25.08.1989

Manuelle tider / Handtiming:

62.3		Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Romedal	04.06.1990
62.6		Susanna Wold, SK Freidig	(40)	Eugene, USA	05.08.1989
68.0		Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Oslo/So	15.09.2001
68.9		Greta Folvik, IL Nybrott	(46)	Stjørdal	24.09.1991
70.4		Randi Broen Falch, Sola IL	(46)	Klepp	22.06.1991
71.1		Laila Skibakk, Ullensaker/Kisa IL	(40)	Årnes	18.08.1986
71.2		Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Voss	11.08.1982
71.2		Helene Mørkvad, Veldre IL	(43)	Brumunddal	13.06.1988
71.7	(3)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Knarvik	27.09.1997

400m kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 76.00/75.9

62.12	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Kristiansand	05.06.2006
63.42	(1)	Maylem Lauvstad, IL Tyrving	(73)	Geithus	25.06.2023
64.50	(1)	Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Fana	07.06.2009
65.20	(1)	Susanna Wold, Byåsen IL	(40)	Budapest, HUN	02.07.1990
65.90	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Tønsberg	09.08.1996
67.30	(4)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Århus, DEN	28.07.2004
68.06	(1)	Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)	Helsingborg, SWE	04.08.1985
68.13	(2)	Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Askim	28.06.2002
68.83	(4)h3	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Kristiansand	28.06.1992
68.89	(1)	Trine Gotaas, Veldre IL	(42)	Bjørkelangen	07.08.1992
(10)					
68.95	(2)	Marie Lovise W. Svevad, Veldre IL	(43)	Bismo	11.08.1995
69.04	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	03.09.2003
69.69	(6)s1	Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Buffalo, USA	21.07.1995
69.71	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	10.08.2005
71.10	(2)	Björg Dombestein Lofnes, Leirgulen IL	(47)	Florø	27.06.1997
71.12	(1)	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Ålesund	07.08.1987
71.26	(1)	Mirjam Mjelde, Osterøy IL	(69)	Hatland	22.08.2022
71.55	(5)45h2	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdaalen IL	(42)	Kristiansand	28.06.1992
72.51	(2)	Greta Folvik, IL Nybrott	(46)	Steinkjer	02.07.1999
72.68	(3)h1	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Jyväskylä, FIN	10.07.2000
(20)					
72.71	(3)	Kari Nyborg, Skogn IL	(42)	Bjørkelangen	07.08.1992
72.75	(3)	Anne Marie Fagerstrøm, Florø T&IF	(55)	Brumunddal	03.07.2005
72.85	(1)	Björg Turid Sæteren, Oppdal FIK	(33)	Mo i Rana	21.07.1985
72.89	(3)	Unni Sæther, Fossum IF	(32)	Helsingborg, SWE	04.08.1985
73.54	(3)	Gunnbjørg Fagerland, Hinna IL	(44)	Florø	27.06.1997
74.04		Trine Bogstad Mangerud, Ullensaker/Kisa IL	(51)	Jessheim	21.06.2001
74.25	(3)	Åse Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Oslo/Bi	08.08.1986
75.80	(4)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Brumunddal	03.07.2005

Manuelle tider / Handtiming:

64.4		Inger Lise Fængsrud, Royal SK	(55)	Oslo/So	22.09.2005
68.7		Bjørge Solheim, Veldre IL	(40)	Kongsvinger	08.09.1991
69.7	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Larvik	08.09.2004
71.6		Kirsten Lien Garbo (Skarsvåg), Kvinnelige Stud. IK	(26)	Oslo/Bi	06.09.1977
72.1	(1)	Bjørge Turid Sæteren, Oppdal FIK	(33)	Fana	29.07.1984
72.2	(3)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Kristiansand	10.08.1990
72.3		Amalija Leber, Lørenskog FIL	(46)	Oslo/Tr	21.08.1996
72.8	(1)	Åse Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Lillehammer	21.08.1983
74.0	(2)	Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Lillehammer	21.08.1983
75.2		Reidun Prytz, Fossum IF	(34)	Oslo/La	03.09.1985
75.4	(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Voss	02.10.1985

400m kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 80.00/79.9

65.47	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Drammen	28.08.2011
67.81	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Ravnanger	30.06.2000
69.67	(2)	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Kristiansand	29.06.1992
70.87	(1)	Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)	Bjørkelangen	07.08.1992
71.17	(1)	Bjørge (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	15.08.2010
71.70	(1)	Trine Gotaas, Veldre IL	(42)	Florø	27.06.1997
72.58		Marie Lovise W. Svevad, Veldre IL	(43)	Oslo/St	07.08.1998
73.01	(5)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Malmö, SWE	22.07.1996
73.35	(2)	Aud Jovall, Veldre Friidrett	(50)	Ravnanger	15.06.2007
75.02	(3)	Helene Mørkved, Veldre IL	(43)	Steinkjer	02.07.1999
	(10)				
75.03	(2)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Ravnanger	30.06.2000
75.73	(2)	Greta Folvik, IL Nybrott	(46)	Stjørdal	01.08.2003
76.87	(1)	Sigrun Økelsrud, Veldre Friidrett	(56)	Byrkjelo	11.08.2013
76.93	(1)	Aase Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Ålesund	07.08.1987
77.61	(1)	Anne Karine Seland, Sørild FIK	(62)	Stjørdal	26.08.2018
77.96	(4)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Steinkjer	02.07.1999
77.98	(5)	Gunnbjørg Fagerland, Hinna IL	(44)	Steinkjer	02.07.1999
79.04	(2)	Tove Helen Lian, Rana FIK	(35)	Overhalla	06.08.1993
79.56	(3)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Larvik/Lo	02.07.1989

Manuelle tider / Handtiming:

75.0	(7)50h1	Gunnbjørg Fagerland, Hinna IL	(44)	Gateshead, GBR	04.08.1999
76.8		Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Førde	28.08.1988
77.7	(2)	Kirsten Lien Garbo (Skarsvåg), Kvinnelige Stud. IK	(26)	Larvik/Lo	08.08.1981
79.9	(1)	Bodil Byhre (Hestmann), Fossum IF	(28)	Lillehammer	21.08.1983

400m kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 85.00/84.9

69.87	(2)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	San Sebastian, ESP	02.09.2005
69.94	(2)	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Buffalo, USA	22.07.1995
70.46	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Caorle, ITA	09.09.2019
73.90	(1)	Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)	Malmö, SWE	22.07.1996
75.27	(1)	Bjørge (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Byrkjelo	11.08.2013
75.81	(1)	Aud Jovall, Veldre Friidrett	(50)	Florø	15.08.2010
77.51	(1)	Marie Lovise W. Svevad, Veldre IL	(43)	Stjørdal	01.08.2003
77.67	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Askim	28.06.2002
78.01		Ingrid Sogstad, Oslo IL	(26)	Oslo/Bi	21.08.1990
79.40	(1)	Anne Karine Seland, Sørild FIK	(62)	Tromsø	21.08.2022
	(10)				
81.42	(2)	Martha Olsen, Gjøvik FIK	(29)	Haugesund	25.08.1989
82.57	(1)	Kirsten Lien Garbo (Skarsvåg), Universitetets IK	(26)	Ålesund	07.08.1987
83.20	(2)	Helene Mørkved, Veldre Friidrett	(43)	Ravnanger	15.06.2007

Manuelle tider / Handtiming:

83.6		Astri Førde, Gloppen IL	(33)	Byrkjelo	03.09.1994
------	--	-------------------------	------	----------	------------

400m kvinner 65-69 år / Women 65-69 years

71.19	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Tampere, FIN	08.07.2022
72.14	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Romedal	29.05.2010
73.89	(1)	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Cesenatico, ITA	16.09.1998
79.28	(1)	Marie Lovise W. Svevad, Veldre Friidrett	(43)	Lappeenranta, FIN	03.07.2011
81.66	(1)	Ingrid Sogstad, Oslo IL	(26)	Bjørkelangen	07.08.1992
83.39	(4)sf2	Bjørge (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Málaga, ESP	12.09.2018
85.14	(1)	Magnhild Myklebust, Florø T&IF	(51)	Geithus	14.08.2016
88.52		Martha Olsen, Gjøvik FIK	(29)	Oslo/St	07.08.1998
89.89	(3)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Moss	30.06.2013
90.86	(5)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Nyiregyhaza, HUN	20.07.2010
	(10)				
93.96	(2)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Tønsberg	17.08.2008
94.32	(7)h2	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Brisbane, AUS	12.07.2001
97.42	(2)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Geithus	14.08.2016

Manuelle tider / Handtiming:

89.2		Astri Førde, Gloppen FIL	(33)	Byrkjelo	18.09.1999
------	--	--------------------------	------	----------	------------

400m kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

81.04	(2)	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	San Sebastian, ESP	02.09.2005
81.37	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Geithus	14.08.2016
84.67	(1)	Marie Lovise W. Svevad, Veldre Friidrett	(43)	Ravnanger	22.06.2014
93.87	(2)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Ravnanger	22.06.2014
94.74	(1)	Kirsten Lien (Garbo) Skarsvåg, Oslostudentenes IK	(26)	Tønsberg	09.08.1996
98.50	(5)h2	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Porto Alegre, BRA	25.10.2013
101.00	(3)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Ravnanger	22.06.2014
105.15	(5)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	San Sebastian, ESP	02.09.2005

400m kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

86.66	(1)	Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Tønsberg	17.08.2008
90.90	(2)KS	Björg Hagen, GTI	(43)	Stavanger/St	20.06.2018
105.64	(1)	Sofie A. Jakobsen, Stovnerkameratene	(43)	Geithus	23.06.2019
106.74	(1)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Finnfjordbotn	28.06.2015
109.70	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Tromsø	21.08.2022
112.78	(2)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Knarvik	25.06.2017
125.47	(2)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Florø	15.08.2010

400m kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

117.67	(1)	Herborg Ninni Blakstad, IL Gular	(42)	Os	01.10.2023
--------	-----	----------------------------------	------	----	------------