Øvelse: 100m, E-tid

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	12.45	Ingrid Bernice Folland	83	Lillehammer/Ss	28.06.1998
2	13.32	Maren Elise Rognerud	95	Nadderud	19.06.2011
3	13.45	Mari Cecilie Hansen	95	Skien/He	02.06.2012
4	13.58	Anne-Lise Folland	82	Oslo/Bi	11.06.1999
5	13.89	Hanna Hegstad	01	Oslo/bi	13.08.2016
6	13.92	Siri Nilsen	75	Sofiemyr	14.06.1992
7	14.09	Marianne Kure	00	Nadderud	14.06.2015
8	14.12	Marie E. Vagstad	91	Nesodden	29.06.2006
8	14.12	Oda Marie Hegstad	98	Skien/He	01.06.2013
10	14.35	Sarah Amundsen	98	Ås	05.05.2014

Øvelse: 100m, Manuell tid

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	12.7	Eva Paulsen	52	Ås	08.06.1973
2	13.1	Gitte Bumbulutz		ingen info	dd.mm.1972
3	13.2	Maren Elise Rognerud	95	Ås	20.09.2009
4	13.3	Hanne Hogness	67		1984
5	13.5	Sidsel Deraas	58?		1973
6	13.6	Pernille Høsteland	75		1991
7	13.7	Tori Grindvold	63		1977
8	13.9	Torlaug Lode			1983
9	14.0	Lise Brekka			1982

Øvelse: 150m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	21.16	Mari Cecilie Hansen	95	Ås	25.08.2014
2	21.95	Hanna Hegstad	01	Ås	22.08.2016
3	23.67	Leah W. Nygaard	03	Ås	29.05.2017
4	23.71	Christine Kure	03	Ås	29.05.2017
5	24.83	Oda Schoultz	04	Ås	25.08.2014

Øvelse: 200m, E-tid

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	25.90	Ingrid Bernice Folland	83	Lillehammer/Ss	26.06.1998
2	27.39	Anne-Lise Folland	82	Lillehammer/Ss	27.06.1997
3	27.70	Mari Cecilie Hansen	95	Nadderud	14.06.2013
4	28.06	Maren Elise Rognerud	95	Nadderud	12.06.2010
5	28.30	Pernille Høsteland	75	Sofiemyr	01.09.1990
6	28.52	Hanna Hegstad	01	Larvik	28.08.2016
7	28.81	Marianne Kure	00	Lillestrøm	31.05.2015
8	29.00	Siri Nilsen	75	Oslo/Bi	03.06.1993
9	29.13	Sarah Amundsen	98	Porsgrunn	25.05.2014
10	29.26	Jenny Eldor Jarnes	98	Naddrud	15.06.2013
Tillegg	27.79i	Maren Elise Rognerud	95	Trondheim	13.03.2011
	28.69i	Sarah Amundsen	98	Stange	23.03.2014

Øvelse: 200m, Manuell tid

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	26.7	Eva Paulsen	52	Oslo	19.06.1967
2	28.1	Hanne Hogness	67		1983
3	28.5	Grete Løken	55		1972
4	28.5	Tori Grindvold	63		1979
5	28.8	Sidsel Deraas	58?		1971

Øvelse: 300m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	44.10	Anne-Lise Folland	82	Oslo/Bi	23.09.1997
2	44.63	Mari Cecilie Hansen	95	Oslo/Bi	19.09.2013
3	45.40	Hanna Hegstad	01	Göteborg/Swe	03.07.2016
4	47.21	Sarah Amundsen	98	Ås	05.05.2014
5	48.09	Jenny Eldor Jarnes	98	Ås	05.05.2014

Øvelse: 400m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	61.02	Anne-Lise Folland	82	Florø	14.08.1999
2	61.42	Bjørg Torsteinsrud	68	Oslo/Tr	25.08.1993
3	61.9	Pernille Høsteland	75	Kongsvinger/Gj	01.09.1990
4	62.1	Grete Løken	55	Trondheim	15.07.1972
5	62.29	Heidi Myrvold	75	Lillehammer/Ss	28.06.1991
6	63.2	Hanne Hogness	67		1984
7	62.62	Hilde Kleven	74	Lillehammer/SS	26.06.1992
8	63.8	Maria Ekman	81	Ås	28.08.2006
9	64.45	Maren Elise Rognerud	95	Skien/He	21.05.2011
10	64.65	Karen Dagny Evjen	75	Lillehammer/Ss	28.06.1991

Øvelse: 600m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	1:41.5	Jorunn Rekkedal	61	Oslo/Bi	28.05.1975
2	1:45.74	Ragnhild Bergsholm	01	Nadderud	12.06.2015
3	1:45.76	Marianne Kure	00	Ås	03.05.2015
4	1:48.76	Mari Storholt	95	Nadderud	16.06.2007
5	1:49.82	Hanna Hegstad	01	Larvik/Lo	24.08.2014
6	**1.51.71**	**Ellinor Fossheim Solberg**	**07**	**Nittedal**	**15.09.2018**
7	1:55.15	Maren Høibø	93	Askim	14.08.2006
8	1:55.18	Christine Kure	03	Lillehammer/ss	21.06.2015
9	1:56.13	Ingvild Wollebek	99	Nesodden	15.09.2013
10	1:56.40	Sofie Dalheim	99	Nesodden	15.09.2013
Tillegg	1:53.18i	Sofie Dalheim	99	Stange	22.03.2014

Øvelse: 800m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	2:09.7	Bjørg Torstensrud	68	Oslo/Bi	26.07.1994
2	2:17.50	Heidi Myrvold	75	Oslo/Bi	16.07.1991
3	2:19.7	Hilde Kleven	74	Sofiemyr	11.07.1992
4	2:20.67	Maren Høiby	93	Oslo/S pl.	08.06.2014
5	2:20.84	Mina S. Lilleheier	00	Oslo/Bi	05.08.2017
6	2:21.3	Jorunn Rekkedal	61	Oslo/Bi	12.07.1978
7	2:21.60	Maria Ekman	81	Oslo/Bi	23.09.2006
8	2:22.48	Margrete Ellinsgbø		Oslo/Bi	26.05.1998
9	2:22.69	Marianne Kure	00	Lillestrøm	12.09.2015
10	2:23.35	Anne-Lise Folland	82	Oslo/Bi	15.06.1997

Øvelse: 1000m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	3:03.89	Heidi Myrvold	75	Drammen/Ma	19.09.1992
2	3:14.10	Mina Lilleheier	00	Ås	30.05.2016
3	3:16.75	Hilde Kleven	74	Sofiemyr	02.09.1989
4	3:24.95	Marianne Kure	00	Ås	10.06.2013
5	3:30.1	Anne-Lise Folland	82	Siggerud	16.06.1997
6	3:30.24	Ingvild Wollebek	99	Ås	10.06.2013
7	3:36.22	Kjersti Lundquist	00	Ås	10.06.2013
8	3:40.02	Jenny A. Moe	94	Ås	22.06.2009
9	3:46.3	Malin Eijsink	93	Ås	01.10.2007
10	3:46.6	Hanne Svinddal	90	Ås	01.10.2007

Øvelse: 1500m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	4:24.27	Bjørg Torsteinsrud	68	Oslo/Bi	21.06.1994
2	4:35.68	Maren Høibø	93	Jessheim	23.08.2014
3	4:42.72	Heidi Myrvold	75	Lillehammer/Ss	27.06.1991
4	4:49.98	Ine Hovi	78	Oslo/La	12.07.2005
5	4:51.5	Jorunn Rekkedal	61	Oslo/St	01.06.1977
6	4:51.85	Mina S. Lilleheier	00	Oslo/Bi	06.08.2017
7	4:57.86	Hilde Kleven	75	Lillehammer/Ss	25.06.1992
8	4:58.60	Maria Ekman	81	Gøteborg	08.07.2006
9	4:58.63	Margrete Ellingsbø	80	Oslo/Bi	04.06.1998
10	4:58.6	Marit Hansen	60		1978

Øvelse: 1 Mile (1609.4m)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	5.14.0	Mina S. Lilleheier	00	Ås	05.07.2017
2	5:44.3	Sigrun Gjølberg	91	Ås	06.07.2016

Øvelse: 2000m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	7:01.4	Heidi Myrvold	75	Sofiemyr	18.07.1990
2	7:38.25	Malin Eijsink	93	Ås	21.06.2010
3	7:42.84	Ingvild Wollebek	99	Nadderud	13.06.2014
4	7.44.71	Claudia Marlene Dybwik	95	Nadderud	11.06.2010

Øvelse: 3000m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	9:56.26	Bjørg Torstensrud	68	Oslo/Tr	04.07.1994
2	9:56.53	Jorunn Rekkedal	61	Oslo/Bi	13.05.1993
3	10:10.1	Ine Hovi	78	Ås	28.08.2006
4	10:16.30	Heidi Myrvold	75	Haugesund	01.08.1992
5	10:22.69	Maren Høibø	93	Oslo/Bi	15.08.2014
6	10:27.40	Mina Lilleheier	00	Harstad	13.08.2017
7	10:39.10	Hilde Kleven	74	Nadderud	23.06.1991
8	10:41.4	Kari Kolstad	66	Ski	24.09.1983
9	10:55.5	Wendy Fjellstad	71	Ås	18.09.2006
10	11:15.4	Sofie Aarnes	88	Ås	18.09.2006

Øvelse: 5000m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	16:52.26	Jorunn Rekkedal	61	Steinkjer/Gu	13.08.2000
2	18:18.5	Ine Hovi	78	Ås	08.10.2008
3	18:57.1	Sigrun Gjølberg	91	Ås	12.10.2016
4	18:58.9	Mina Lilleheier	00	Ås	12.10.2016
5	19:22.0	Kari Kolstad	66	Ås/St	15.08.1985
6	19:29.01	Kristin Nymoen Paulsen	91	Ås	11.10.2017
7	19:30.44	Rigmor Arge	69	Ås	25.06.2007
8	19:45.60	Anne Synnøve Ekern	68	Oslo/St	09.08.1996
9	20:29.2	Stine Aarstad	74	Ås	08.10.2014
10	20:29.8	Marte Skårholen	86	Ås	07.10.2009

Øvelse: 10000m

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	35:03.52	Jorunn Rekkedal	61	Kristiansand	18.08.1996
2	45:52.2	Wendy Fjellstad	71	Ski	11.08.2004

Øvelse: 100m hk (84)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	16.4	Ann Helen Bjerke		Lillestrøm	17.06.1973
2	17.7	Maria Ekman	81	Ski	03.09.2006
3	17.9	Tori Grindvold	63	Fredrikstad	18.06.1977
4	19.5	Grete Løken	55	Ski	05.06.1970

Øvelse: 200m hk (76.2)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	31.15	Ingrid Bernice Folland	83	Oslo/Bi	24.09.1997
2	33.20	Mari Cecilie Hansen	95	Ås	15.09.2014
3	33.5	Hanne Hogness	67	Ås/St	22.09.1981
4	34.23	Sarah Amundsen	98	Ås	15.09.2014
5	35.27	Hanna Hegstad	01	Ås	19.09.2016
6	35.11	Anne-Lise Folland	82	Oslo/Bi	28.09.1999
7	36.5	Inger Ottestad	67	Ås	22.09.1981

Øvelse: 400m hk (76.2)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	71.1	Tori Grindvold	63	Fredrikstad	18.06.1977
2	77.4	Ingrid Lode	68	Ås	07.06.1985
3	79.2	Inger Ottestad	67	Ås	07.06.1985

Øvelse: 1500m hinder(76.2)

	Resultat	Navn		Sted	dato

Øvelse: 2000m hinder(76.2)

	Resultat	Navn		Sted	dato

Øvelse: 3000m hinder(76.2)

	Resultat	Navn		Sted	dato

Øvelse: Høyde

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	1.61	Sarah Amundsen	98	Ås	25.08.2014
2	1.50	Inger Ottestad	67		1981
2	1.50	Ingrid Bernice Folland	83	Oslo/Bi	15.06.1997
4	1.43	Ingunn Raastad			1972
5	1.42	Hanna H. Hegstad	01	Ås	05.07.2017
6	1.40	Pernille Høsteland	75		1989
6	1.40	Leah W. Nygaard	03	Nittedal	21.08.2016
8	1.37	Eli Øvstedal			1970
8	1.37	Bjørg Apeland			1970
8	1.37	Maria Ekman	81	Ski	03.09.2006
Tillegg	1.42i	Leah W. Nygaard	03	Borås/Swe	17.01.2016
	1.40i	Oda Marie Hegstad	98	Askimhallen	19.01.2013
	1.40i	Kathinka Kruse-Jensen	98	Stangehallen	16.03.2013

Øvelse: Høyde UT

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	1.18	Inger Ottestad	67		1980
2	1.17	Pernille Høsteland	75		1988
3	1.16	Sissel Deraas	58?		1974
4	1.15	Tori Grindvold	75		1977
5	1.13	Gry Andresen	67	Ski	04.10.1979
6	1.12	Bjørg Apeland			1972
7	1.11	Kari Vold	49		1969
8	1.10	Hanne Hogness	67	Vestby	09.10.1979
8	1.10	Vigdis Gjersjø	67	Vestby	09.10.1979
8	1.10	Gyda Fimland			1982

Øvelse: Stav

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	2.13	Maria Ekman	83	Ski	02.09.2006
2	2.10	Ingrid Bernice Folland	83	Sofiemyr	27.07.1996
2	2.10	Liv Kristin Sundheim	91	Oslo/So	10.08.2006

Øvelse: Lengde

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	5.49	Ingrid Bernice Folland	83	Lillehammer/Ss	27.06.1998
2	5.24	Kari Vold	49	Oslo/Bi	19.09.1965
3	5.20	Mari Cecilie Hansen	95	Larvik/Lo	21.09.2014
4	5.02	Eva Paulsen	52	Lillestrøm	17.06.1973
5	4.97	Maren Elise Rognerud	95	Ås	09.05.2011
6	4.85	Maria Ekman	81	Ski	03.09.2006
7	4.84	Pernille Høsteland	75		1988
8	4.82	Mari M. Kyllesøe	82	Ås	28.08.2006
9	4.76	Anne Lise Folland	82	Oslo/Bi	30.09.1998
9	4.76	Sissel Deraas	58?		1972

Øvelse: Lengde UT

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	2.50	Eva Linnestad		Ås	04.04.1959
2	2.45	Marit Røed	46	Ås	12.03.1960
3	2.38	Sissel Deraas	58?		1974
4	2.36	Anne Syrrist	55	Ås	18.03.1968
5	2.34	Kaja Winsnes Nordhagen	95	Ås/Un	03.03.2014
6	2.32	Bjørg Deraas			1974
6	2.32	Leah Wiker Nygård	03	Ås/Un	06.03.2017
8	**2.31**	**Sandra Norskaug**	**04**	**Ås/Un**	**05.03.2018**
9	2.28	Hanne Hogness	67		1981
9	2.28	Kari Ottestad			1982
9	2.28	Elin Ottestad			1981
9	2.28	Ada Norum-Torgersen	03	Ås/Un	06.03.2017

Øvelse: Tresteg

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	11.45	Ingrid Bernice Folland	83	Oslo/Bi	13.06.1998
2	11.28	Mari Cecilie Hansen	95	Haugeund	06.09.2014
3	10.47	Anne-Lise Folland	82	Sofiemyr	27.07.1997
4	10.34	Mari Medbøe Kyllesø	82	Oslo/Bi	23.05.2006
5	10.30	Sarah Amundsen	98	Oslo/Bi	16.08.2014
6	10.08	Hanna Hegstad	01	Oslo/Bi	13.08.2016
7	9.48	Jenny Eldor Jarnes	98	Oslo/La	26.09.2013
8	**9.37**	**Mia Tettum**	**03**	**Ås**	**04.06.2018**
9	**8.88**	**Samdra Nordskaug**	**04**	**Ås**	**04.06.2018**
10	8.79	Rannveig W. Nordhagen	98	Ås	11.06.2012
	10.15i	Hanna Hegstad	01	Bærum	06.02.2016

Øvelse: Tresteg UT

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	7.09	Kaja Winsnes Nordhagen	95	Ås/Un	03.03.2014
2	6.66	Mari Cecilie Hansen	95	Ås/Un	02.03.2015
3	6.56	Ragnhild Bergsholm	01	Ås/Un	02.03.2015
4	6.31	Sarah Amundsen	98	Ås/Un	03.03.2014
5	**6.29**	**Mia Tettum**	**03**	**Ås/Un**	**05.03.2018**
6	**6.26**	**Ada Norum-Torgersen**	**03**	**Ås/Un**	**05.03.2018**
7	6.22	Pernille Høsteland	75	Ås/Un	02.03.2015
8	6.21	Maren Elise Rognerud	95	Ås/Un	28.02.2011
9	6.11	Hanna Hegstad	01	Ås/Un	02.03.2015
10	6.05	Kathinka Kruse Jensen	98	Ås/Un	25.02.2013

Øvelse: Kule (4 kg)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	10.93	Guro R. Sørheim	96	Lillestrøm	11.09.2015
2	10.46	Anne Helene Bjerke		Ås	11.06.1972
3	9.15	Kristine Rogstad	69	Ås	26.05.2008
4	9.12	Gerd Hovdal		Ås	17.07.1969
5	9.06	Grete Block		Ski	15.08.1969
6	8.58	Agnes Rogstad Sørheim	00	Ås	29.05.2017
7	8.03	Mari Cecilie Hansen	95	Ås	01.06.2015
8	7.79	Agnes Rogstad Sørheim	00	Ås	30.05.2016
9	7.77	Torlaug lode			1985
10	7.62	Bente Apeland			1970
Tillegg:	**9.66i**	**Kristine Rogstad**	**69**	**Skedsmohallen**	**02.03.2013**

Øvelse: Diskos (1kg)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	34.22	Guro R Sørheim	96	Oslo/Bi	17.08.2014
2	27.40	Gerd Hovdal		Ski	18.07.1969
6	26.70	Kristine Rogstad	69	Moss	15.10.2016
3	26.21	Oda Marie Hegstad	98	Ski	20.08.2014
4	25.86	Anne Helene Bjerke			1972
5	25.18	Marit Holmøy			1979
7	23.36	Inger Elise solberg			1972
8	22.76	Ingunn Raastad			1973
9	22.06	Inger Ottestad	67		1981
10	20.52	Tove Kvarme			1980
11	20.46	Agnes Rogstad Sørheim	00	Oppegård	14.08.2016

Øvelse: Slegge (4kg)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	39.20	Guro R Sørheim	96	Nadderud	12.06.2016
2	30.08	Kristine Rogstad	69	Lillestrøm	23.09.2017
2	20.10	Wendy Fjellstad	71	Greverud	31.10.2004
3	18.06	Anne-Lise Folland	82	Lillehammer/St	27.06.1997

Øvelse: Spyd 600 g-ny fra 1999

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	27.05	Guro R Sørheim	96	Tønsberg/Gr	26.10.2013
2	20.07	Kristine Rogstad	69	Ski	18.06.2014
3	16.62	Maria Ekman	81	Ski	02.09.2006
4	16.43	Mari Cecilie Hansen	95	Nadderud	16.10.2011

Øvelse: Spyd 600g-gammel (til 1999)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	29.96	Gerd Hovdal		Ås	08.08.1969
2	27.18	Ellen Grepperud	64		1981
3	25.98	Inger Alfnes	75	Bjørkelangen	25.05.1991
4	25.00	Inger Ottestad	67		1982
5	23.94	Astrid Syrrist			1969
6	23.72	Ingrid B. Folland	83	Ski	22.07.1998
7	22.78	Tove Kvarme			1980
8	22.78	Pernille Høsteland	75	Sofiemyr	22.08.1990
9	22.26	Hanne Hogness	67		1981
10	22.02	Tone Danielsen			1983

Øvelse: Vektkast (9.08kg)

	Resultat	Navn		Sted	dato
1	11.84	Guro R. Sørheim	96	Asker	27.09.2015
2	10.43	Kristine Rogstad	69	Geithus	14.08.2016
3	7.05	Oda Marie Hegstad	98	Sandefjord/Bu	31.07.2014

Øvelse: Kast 5 kamp (sl4-ku4-di4-sp0.6-vk9.08)

	Resultat	Navn		Sted	dato
Kast 5-kam	2635	Guro R. Sørheim	96	Asker	27.09.2015
		36.09-10.30-29.86-25.72-11.84			
	2468	Kristine Rogstad	69	Heggedal	05.07.2014
		23.49-8.89-23.76-17.62-9.65			

Øvelse: Stafetter (klubbrekorder)

4x100m	54.8			Ski	11.09.1965
	Britt Johnsen48-Anne Marie Larsen48-Gerd Torstensen50-Kari Wold49				
4x200m	2:00.26i			Stange	22.03.2014
	Jenny E. Jarnes98-Sarah Amundsen98-Sofie Dalheim99-Hanna Hegstad01				
4x400m	4.21.2			Nesodden	24.05.1977
	Jorunn Rekkedal61-Marit Hansen60-Ellen Grepperud64-Tori Grindvold63				
4x800m	10.11.95			Hamar	20.05.2017
	Ragnhild Bergsholm01-Hanna Hegstad01-Johanne Y. Stokke00-Mina Lilleheier00				
1000m	2.39.4			Ås	08.09.1981
	Hanne Hogness67-Hanne Johansen65-Hilde Sverdrup63-Ellen Grepperud64				

Øvelse: Stafetter (klubbrekorder) U20*

	Resultat	Navn		Sted	dato
4x100m	54.8			Ski	11.09.1965
	Britt Johansen48-Anne Marie Larsen48-Gerd Torstensen50-Kari Wold49				
4x200m	2:00.26i			Stange	22.03.2014
	Jenny E. Jarnes98-Sarah Amundsen98-Sofie Dalheim99-Hanna Hegstad01				
4x400m	4.21.2			Nesodden	24.05.1977
	Jorunn Rekkedal61-Marit Hansen60-Ellen Grepperud64-Tori Grindvold63				
4x800m	10.11.95			Hamar	20.05.2017
	Ragnhild Bergsholm01-Hanna Hegstad01-Johanne Y. Stokke00-Mina Lilleheier00				
1000m	2.39.4			Ås	08.09.1981
	Hanne Hogness67-Hanne Johansen65-Hilde Sverdrup63-Ellen Grepperud64				