

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - Diskos / Women - Discus Throw

pr. 31.12.2010 (oppdatert / updated 01.03.2011)

Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 25.00

64.54	(1)	Mette Bergmann, SK Vidar	(62)	Spikkestad	25.07.1997
49.04	(3)	Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Ravnanger	02.08.1998
48.37	(2)KS	Elin Isane, Gløppen FIL	(75)	Tønsberg	16.06.2010
46.42	(1)	Anne Britt Holm, Lørenskog FIL	(53)	Strømmen	11.05.1988
44.30	(4)	Anne Britt Norø, Brønnøysund IL	(55)	Moss	05.08.1990
40.18	(1)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Bjørkelangen	06.06.1993
38.39	(1)	Ingunn Hoset, Innstrandens IL	(67)	Bodø	18.09.2002
37.90		Else Opsahl, Ullensaker/Kisa IL	(32)	Jessheim	29.08.1967
36.00	(1)	Lillian Heggelund, IL Stein	(43)	Hammerfest	17.08.1978
35.76	(1)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Drammen	06.06.1993
		(10)			
35.46	(1)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Strandebarm	03.07.2010
35.32	(1)	Ann Kristin Granrud Straume, Vågstranda IL	(55)	Brekstad	07.06.1992
35.28	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Gaupne	05.07.1978
34.83	(1)	Maria Thelle, Urædd Friidrett	(69)	Porsgrunn	08.05.2006
34.58		Inger Ramberg (Røthe), Sparbu IL	(49)	Overhalla	21.07.1984
34.24	()	Randi Rufsvoll, Mo IL	(36)	Skellefteå	07.08.1971
33.74	(1)	Steffi Koht Krogh, Kongsvinger IL	(38)	Kolbotn	11.09.1976
33.42	(1)	Anne Britt Særsland, Os TF	(51)	Sveio	23.08.1986
33.37	(2)	Grete Norbye, IL Tyrving	(67)	Nadderud	13.06.2004
33.30	(1)	Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Vik i Helgeland	09.10.1983
		(20)			
33.25	(1)	Torill Time Einvind, IL Sørfjell	(59)	Grimstad	17.06.1998
32.68	(2)	Bente Seim, Brønnøysund IL	(54)	Brønnøysund	23.06.1989
32.64	(1)	Elisabeth Wormsen Dubowski, SK Snøgg	(55)	Notodden	22.09.1990
32.08	(1)	Astrid Sjøltangen, Kragerø IF	(40)	Ytre Vinje	11.09.1976
31.96		Jorid Tønne, Sparbu IL	(29)		.1966
31.94	(1)	Unn Boldermo, Korgen IL	(49)	Mo i Rana	11.06.1985
31.84	(1)	Randi Før, Os IL	(48)	Atna	23.08.1986
31.58	(1)	Liv Ingrid Grov, Stord T&IL	(44)	Leirvik	30.08.1980
31.45	(1)	Lene Bergstrøm Stenersrød, Halden IL	(65)	Halden	14.09.2002
31.32	(2)	Gerd Lier Askerud, Gullhaug IL	(42)	Ski	03.09.1977
		(30)			
31.11	(1)KS	Borghild Hjelmeset, Sigdal FIK	(73)	Prestfoss	17.09.2009
30.80	(1)	May Britt Etholm, SK Snøgg	(55)	Porsgrunn	09.06.1990
30.41	(3)	Gro Berger Lappgård, Oslo Politis IL	(69)	Motala, SWE	06.09.2008
30.26	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Lillesand	18.09.1997
30.18	(1)	Marianne Føleide, Florø TIF	(66)	Florø	19.09.2001
29.96	(1)	Julie Stuberg, Oslo Politis IL	(47)	Oslo/Fr	15.08.1983
29.84	(1)	Agnete Stensland Ryeng, IL i BUL, Tromsø	(72)	Tromsø	08.09.2007
29.04	(1)	Eva Fogstad, IL Flint	(59)	Tolvsrød	14.06.1994
28.64	(2)	Ruth Utne (Olausen), Torshaug IF	(08)	Oslo/Jo	12.08.1946
28.63	(1)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Drammen	27.08.2004
		(40)			
28.46		Greta Sårheim Veien, Breimsbygda IL	(55)	Byrkjelo	28.08.1991
28.20		Inger Austbø, Hasle/Løren IL	(47)	Sandvika	16.06.1984
27.62		Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Vadsø	26.06.1982
27.44	(1)	Siv Johanne Grønmo, Trondheim Friidrett	(69)	Trondheim/St	14.09.2008
27.40		May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	27.09.1987
27.38	(1)	Oddrun Baar, IL Fram, Skatval	(43)	Grong	26.08.1979
27.13		Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Gjøvik	11.08.1984
27.03	(m)	Elin Svennevik, Siggerud IL	(60)	Plassen	22.08.1998
26.82		Marit Holien, Namdalseid IL	(44)	Namdalseid	19.08.1982
26.76	(1)	Ragnhild Hagen, Bolstadøyri TL	(47)	Fana	28.07.1984
		(50)			
26.61	(4)	Anne Line (Evenrud) Gausdal, Ørsta IL	(65)	Elnesvågen	15.06.2003
26.61	(1)	Ingunn Gatland Jacobsen, IL Fri	(67)	Fana	09.08.2006
26.54		Marianne Sakariassen, Lyngdal IL	(53)	Vågsbygd	25.06.1989
26.48	(1)	Rita Rosseland Johansen, Lye IL	(71)	Lye	19.08.2007
26.41	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, FIL Frisk	(65)	Bergen/Sk	17.08.2004
26.40		Edith Agnete (Eriksen) Strand, Strømmen IF	(12)		.1947
26.36		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer I&FK	(48)	Beitstad	05.09.1987
26.11		Judit Gagnum, Romedal IL	(27)		.1963
26.04	(1)	Heidi Benserud, FIK BFG Fana	(58)	Fana	12.09.1997
25.90	(3)	Anne Stunes Isene, IF Sturla	(70)	Geithus	05.09.2005
		(60)			

25.77	(m)	Anne Grete Kristiansen, Oslo IL	(65)	Oslo/La	25.08.2001
25.48	(1)KS	Ragna Matea Jensen, IK Tjalve	(75)	Greverud	09.08.2010
25.34		Gjertrud Sørnes, Odda IL	(36)		.1973
25.18	(1)	May Brith Rolfsvåg Karlsen, Mjøsdaalen IL	(56)	Haukås	07.07.1993
Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 23.00					
46.75	(1)	Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Spikkestad	04.05.2001
39.12	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Heggedal	30.08.1997
33.69	(1)	Anne Britt Norø, Bodø FIK	(55)	Bodø	21.08.1999
33.44	(1)	Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Vik i Helgeland	24.05.1984
33.18	(3)	Randi Rufsvoll, Mo IL	(36)	Mosjøen	18.06.1977
32.86	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	02.05.1985
32.64	(1)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Geithus	05.09.2002
32.50	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Huddinge, SWE	28.06.2009
32.40	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Grimstad	23.08.2001
31.70	(1)	Grete Norbye, IL Tyrving	(67)	Asker	30.09.2007
(10)					
31.29	(2)KS	Gro Berger Lappesgård, Oslo Politis IL	(69)	Fana	02.09.2009
31.26	(1)	Randi Før, Os IL	(48)	Kristiansand	12.08.1990
30.60	(1)	Unn Boldermo, Korgen IL	(49)	Mosjøen	08.06.1991
30.38	(1)	Else L. R. Berntsen, Aurskog-Høland FIL	(65)	Bjerkelangen	08.08.2006
30.34	(2)	Jorid Tønne, Sparbu IL	(29)	Sparbu	27.05.1969
30.30	(1)	Hilde Markhus Weir, IL Gular	(68)	Haukås	20.09.2010
30.18	(2)	Eldbjørg Susæg, Norges Idrettshøgskoles IL	(36)	Oslo/So	14.09.1978
30.02	(2)	Steffi Koht Krogh, Kongsvinger IL	(38)	Spikkestad	19.08.1978
29.77	(2)	Mary-Ann (Svindal) Snortheimsmoen, Oslo Politis IL	(59)	Oslo/Bi	21.09.1999
29.67	(2)	Torill Time Eimind, IL Sørfjell	(59)	Eydehavn	14.06.2000
(20)					
29.62		Oddrun Hokland, Kvæfjord IL	(42)	Harstad	10.07.1985
29.26	(1)	Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Sparbu	30.05.1991
28.98	(2)	Bente Seim, Brønnøysund IL	(54)	Brønnøysund	07.05.1994
28.84	(1)	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	30.09.1998
28.76		Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Raufoss	22.05.1991
28.68	(1)	Margrethe Heir, IF Torodd	(70)	Florø	15.08.2010
28.50		Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Jessheim	11.08.1986
28.22		Vigdis Eriksen, IL Fenring	(57)	Florø	27.06.1997
28.07	(3)	Ingunn Gatland Jacobsen, IL Fri	(67)	Fana	14.06.2008
27.85	(1)	Anne Line (Evenrud) Gausdal, Ørsta IL	(65)	Straumsnes	09.06.2007
(30)					
27.67	(1)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Trondheim/St	25.08.2006
27.54		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Inderøy	23.09.1989
27.54	(1)	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Ørsta	06.08.2001
27.32		Ingunn Harr, IL Skjalg	(48)	Stavanger	22.08.1988
27.01	(1)	Mette Erika Harviken, FIK Orion	(62)	Løten	28.09.2002
26.74		Oddrun Baar, IL Fram, Skatval	(43)	Overhalla	21.07.1984
26.68		Inger Austbø, Oslo IL	(47)		.1988
26.44	(1)	Inger Blikra, Rana FIK	(61)	Mo i Rana	20.08.2002
26.06		May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	02.07.1992
26.06	(2)	Marianne Engebø, Førde IL	(70)	Florø	15.08.2010
(40)					
26.00		Marit Holien, Namdalseid IL	(44)	Overhalla	21.07.1984
25.76		Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ask	30.08.1980
25.75	(3)	Monica Woll Sigvaldsen, Ask Friidrett	(63)	Ravnanger	17.06.2007
25.36	(1)	Anne Britt Særslund, Os TF	(51)	Fana	09.06.1993
25.36		Marit Huflåtten, IL Flint	(53)		.1997
25.30	(1)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Oslo/St	27.05.2009
25.18	(1)	Heidi Benserud, FIK BFG Fana	(58)	Fana	29.09.1998
24.93	(1)	Eva Hoddø Lindh, Larvik T&IF	(69)	Sem	03.06.2010
24.80		Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Prestfoss	12.09.2002
24.76	(1)	Anne Grete Kristiansen, Oslo IL	(65)	Gjøvik	26.08.2005
(50)					
24.70	(2)	May Brith Rolfsvåg Karlsen, IL Gular	(56)	Fana	17.07.1996
24.60		Reidun Rushfeldt, Vadsø TF	(45)	Vadsø	25.08.1985
24.60		Aud (Skinstad) Sandmo, Frøyland IL	(57)	Frøyland	30.09.2000
24.52	(2)	Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Trondheim/Le	31.07.1988
24.30	(4)KS	Anne Stunes Isene, IF Sturla	(70)	Geithus	11.09.2010
24.18		Gerd Nordli, Veldre IL	(54)		.1997
24.12	(1)	Randi Holien Bartnes, Beitstad IL	(68)	Levanger	26.06.2010
23.94	(1)	Anita Bolstad Raa, FIK BFG Fana	(66)	Strandebarm	03.07.2010
23.91	(m)	Elin Svennevik, Siggerud IL	(60)	Moss	12.09.2003
23.88	(2)	Inger Eikås Sunde, Jølster IL	(47)	Byrkjelo	11.08.1991
(60)					

23.86		Turid S. Olderkjær, IL Trio	(34)	Husnes	28.06.1976
23.84	(1)	Inger Elisabeth Holter Holmgrunn, Oslo Politis IL	(49)	Haugesund	27.08.1989
23.70	(3)	Greta Skjevik, Frosta IL	(48)	Trondheim/Le	31.07.1988
23.44	(1)	Torill Krogvik, FIL AKS-77	(57)	Knarvik	19.05.1997
23.40		Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Oslo/Bi	19.06.2001
23.28	(1)	Vigdís Eriksen, IL Fenring	(57)	Knarvik	13.06.1998
23.14		Solveig Moen, Steinkjer FIK	(48)		.1988

Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 21.00

42.80	(1)	Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Spikkestad	08.08.2006
39.01	(2)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Tårnby, DEN	12.05.2006
34.00	(1)	Ann Kristin Granrud Straume, IL Yrjar	(55)	Askim	30.06.2002
33.76	(1)	Anne-Britt Norø, Bodø FIK	(55)	Bodø/Bankgata	19.09.2000
33.30	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	02.08.1989
33.10	(1)	Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Sakshaug	05.09.1996
33.07	(1)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Geithus	15.09.2003
32.94	(1)	Marit Trætteberg, Løten IL	(50)	Romedal	07.06.1997
32.80	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Lillesand	19.06.2007
31.92	(1)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus (10)	(65)	Ravnanger	08.09.2010
31.12	(1)	Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Vik i Helgeland	14.09.1989
29.82	(1)	Randi Rufsvoll, Mo IL	(36)	Steinkjer	25.07.1981
28.36		Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Sem	17.06.1995
28.10		Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Voss	07.06.1982
28.06	(1)	Unn Boldermo, Korggen IL	(49)	Mo i Rana	15.06.1998
28.04	(1)	Randi Før, Os IL	(48)	Byrkjelo	05.09.1993
27.57		Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	30.08.2000
27.36		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Overhalla	06.06.1993
26.21		Marit Huflåtten, IL Flint	(53)		.2000
26.00	(1)	Berit Røger, Holmen IF (20)	(34)	Larvik/Lo	08.08.1981
25.96	(4)	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Brumunddal	02.07.2005
25.68	(1)	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Prestfoss	21.09.2008
25.20	(2)	Grethe Evjenth, NIH IL	(28)	Kolbotn	11.09.1976
25.18		Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ask	24.09.1983
25.12		Grete Aa Eckhoff, Kaupanger IL	(43)	Sogndal	31.07.1991
25.12	(1)	Jane Henriksen Ellertsen, IL Fri	(59)	Bergen/Sk	22.05.2007
24.60	(3)	Bjørge Kristiansen, Lena IL	(31)	Kolbotn	11.09.1976
24.42		Ingunn Harr, Hinna IL	(48)	Trondheim/Le	23.08.1997
23.05	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Tr	04.06.2007
22.96	(2)	Anny Undheim, IL Framsteg (30)	(56)	Vågsbygd	11.09.2005
22.86		Gjertrud Sørnes, Odda IL	(36)	Odda	21.09.1981
22.38		Karin Eftedal, IL Flint	(50)	Sem	04.09.1996
22.08	(1)	Anne Grethe Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Bergen/Sk	17.09.1996
21.94		Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Åkrestrømmen	21.08.1994
21.90	(1)	Inger Eikås Sunde, Jølster IL	(47)	Bjørkelangen	09.08.1992
21.80	(4)	Aase Myhrer, Strømmen IF	(28)	Sofiemyr	11.09.1976
21.64		Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Sandefjord	30.08.1991
21.38		Svanhild Temte, Solberg SK	(34)	Spikkestad	31.08.1980
21.38	(3)	Ester Rise Rosland, Orre IL	(48)	Florø	29.06.1997
21.26	(1)	Kristin Hunstad, Bodø FIK (40)	(51)	Bodø	25.06.1996
21.25	(1)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Haukås	30.08.2002
21.25		Valdis Hallgrímsdóttir, GTI	(62)	Sola	31.10.2007
21.06		Ruth Himberg, Larvik FIK	(40)		.1985

Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 20.00

38.58	(1)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Tårnby, DEN	03.07.2008
32.60	(1)	Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Sakshaug	27.05.1999
31.54	(m)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Lyngdal	03.07.2010
30.80	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	12.05.1993
30.28	(m)	Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Bellaria, ITA	17.09.1998
30.19	(1)KS	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Prestfoss	05.09.2009
29.06	(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Hatland	06.07.1985
27.72		Unn Boldermo, Korggen IL	(49)	Mo i Rana	15.06.1999
26.91	(2)	Randi Før, Os IL	(48)	Oslo/St	09.08.1998
26.51	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Sem	06.06.2006

(10)

26.24	(12)	Unni Sæther, IL Tyrving	(32)	Malmö, SWE	28.07.1986
26.22		Randi T. Rufsvoll, Mo IL	(35)	Mo i Rana	04.06.1986
26.16		Else Marie Mathisen, IL Flint	(44)	Tolvsrød	10.05.1996
25.81	(1)	Anne Britt Holm Andersen, Nittedal IL	(53)	Nittedal	05.10.2004
24.92		Aud Sæten, Gloppen IL	(40)	Brumunddal	31.08.1991
24.66	(1)	Else Marie Laksnes, Spillum IL	(53)	Jøa	16.06.2007
24.54	(1)	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Turku, FIN	16.09.1979
24.52		Berit Røger, Holmen IF	(34)	Sandvika	23.06.1984
24.20		Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Jessheim	20.08.1996
24.06	(2)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Florø	29.06.1997
		(20)			
23.56	(2)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Leirvik	18.06.1988
22.85	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	14.09.2008
22.78		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Steinkjer	23.05.2000
22.76	(1)	Anne Gro Harby Skjeggnes, Aurskog-Høland FIL	(55)	Lillestrøm	08.06.2009
22.18		Kirsten Løes Narum, Oslo IL	(38)	Sandvika	14.05.1988
22.13	(1)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Askim	30.06.2002
22.06		Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)		.1993
21.94	(3)	Bodil Byhre (Hestmann), Fossum IF	(28)	Helsinki, FIN	06.08.1980
21.84		Ruth Himberg, Sem IF	(40)	Larvik/Lo	04.09.1991
21.35		May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	27.06.2002
		(30)			
21.06	(1)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Gjøvik	26.08.2005
20.35		Kristin Hunstad, Bodø FIK	(51)	Bodø	26.08.2001
20.34		Marie Lovise W. Svevad, Veldre IL	(43)	Romedal	20.08.1996
20.04	(3)	Torunn Aarre, Tertnes IL	(33)	Fana	28.07.1984

Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 18.00

30.73	(2)	Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Brumunddal	02.07.2005
28.51	(1)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Tønsberg	21.08.2003
27.96	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Lillehammer	16.08.1997
27.94	(4)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Verona, ITA	26.06.1988
25.97	(1)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Lørenskog	30.08.2001
25.92	(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Haukås	31.08.1991
24.60	(2)	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Helsinki, FIN	06.08.1980
24.24	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	03.06.2008
23.96	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Knarvik	15.06.1996
23.81		Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Tolvsrød	20.06.2000
		(10)			
23.30		Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Florø	16.06.1990
22.94	(1)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Vågsbygd	11.09.2005
21.22	(1)	Bodil (Byhre) Hestmann, Fossum IF	(28)	Oslo/Bi	10.08.1986
21.17	(3)	Randi Før, Os IL	(48)	Kristiansand	27.06.2004
20.76	(1)	Ruth Himberg, Sem IF	(40)	Tønsberg	11.08.1996
20.50	(2)	Helene Johansen, Bjugn IL	(26)	Stavanger	28.08.1982
20.35	(1)	Anne Gro Harby Skjeggnes, Aurskog-Høland FIL	(55)	Bjørkelangen	25.05.2010
20.29	(1)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Steinkjer	20.05.2006
20.03		Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Tønsberg	15.09.1999
19.72	(2)	Kirsten Løes Narum, Oslo IL	(38)	Uddevalla, SWE	05.06.1993
		(20)			
19.64	(1)	Gerd Norli, Veldre Friidrett	(54)	Kristiansand	10.09.2010
19.10		Jorun Nygaard, Hadeland FIK	(29)	Hobart, AUS	09.12.1987
18.68	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hosanger	25.06.1990
18.25	(2)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Kristiansand	10.09.2010
18.17	(1)	Anne Grethe Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Bergen/Sk	14.08.2007

Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 15.00

26.70	(1)	Inger Ramberg Røthe, Steinkjer FIK	(49)	Steinkjer	13.07.2009
26.60	(m)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Oslo/La	28.08.1993
25.84	(1)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Ravnanger	17.06.2007
25.29	(1)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Lahti, FIN	14.06.2003
23.02	(1)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Bismo	13.08.1995
22.39	(1)	Ester Risa Rosland, Orre IL	(48)	Vågsbygd	14.09.2008
21.93	(m)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Tønsberg	17.08.2004
21.28		Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Hobart, AUS	09.12.1987
20.44		Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Jessheim	19.08.2002
20.13	(1)	Astrid Askvik, Ask Friidrett	(38)	Knarvik	10.06.2000
		(10)			

19.70		Ruth Irene Himberg, Sem IF	(40)	Sem	07.09.2000
18.78		Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Sandvika	28.03.1900
18.77	(1)	Anne Grethe Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Bergen/Sk	27.07.2010
18.66	(3)	Kirsten Kvammen, Tvedestrand T&IF	(37)	Lillehammer	16.08.1997
18.52		Jorun Nygaard, Oslo IL	(29)	Oslo/So	07.09.1991
18.10		Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Tønsberg	02.09.2002
17.65	(2)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Ravnanger	17.06.2007
17.25	(1)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Oslo/Tr	04.06.2007
16.40	(2)	Ingunn Rongved, Osterøy IL	(32)	Knarvik	07.09.1996
15.96	(1)	Randi Loftås, Osterøy IL	(27)	Knarvik	22.09.1989
		(20)			
15.92		Jorid Tønne, Sparbu IL	(29)	Sparbu	25.08.1990
15.53	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Fana	30.09.1998

Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 13.00

23.57	(6)60qA	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Misano, ITA	09.09.2007
22.82	(9)60	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Durban, RSA	22.07.1997
20.65	(1)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Odense, DEN	04.09.1999
20.30	(1)	Astrid Askvik, Ask Friidrett	(38)	Ravnanger	17.09.2003
19.92	(1)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Uddevalla, SWE	05.06.1993
19.40	(1)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Oslo/St	27.05.2009
19.03	(1)	Erna Lillebakk Arnesen, Heimdal IF	(35)	Askim	30.06.2002
17.44	(1)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Oslo/Bi	04.09.2009
16.25	(2)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Florø	29.08.1999
14.72	(2)	Reidun Nordvik, Sparbu IL	(28)	Florø	29.06.1997
		(10)			
14.64	(1)	Ingunn Rongved, Osterøy IL	(32)	Hatland	15.06.2000
14.63	(m)	Anne Marie Sandø, Hannevikas IL	(43)	Vågsbygd	13.10.2010
14.55	(2)	Ella Johanne Eek, Sparbu IL	(34)	Bismo	05.08.2001
13.16		Randi Dahl, IL Flint	(36)		.2002

Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

18.73	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Askim	30.06.2002
15.80		Reidun Nordvik, Sparbu IL	(28)	Sparbu	16.09.2000
15.56	(m)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/So	12.05.2001
14.66	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Haukås	19.08.2004
14.47		Jorid Tønne, Sparbu IL	(29)	Sparbu	29.09.1999
12.95	(1)	Brit Gran, Heggedal FIK	(36)	Heggedal/Ka	13.08.2009
10.85		Elsa Helmine Erlandsen, Rana FIK	(29)	Mo i Rana	11.09.2001
10.82	(1)	Else Johanne Godøy, Ålesund FIK	(32)	Kristiansand	27.06.2004

Diskos / Discus Throw 1.0 kg kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

14.91	(1)	Reidun Nordvik, Sparbu IL	(28)	Stjørdal	03.08.2003
14.05	(m)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Tønsberg	26.04.2003
8.17	(1)	Gerd Thorsen, Oslo IL	(34)	Moss	23.08.2009

Diskos / Discus Throw 0.75 kg kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

11.75	(1)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Heggedal/Ka	13.08.2009
-------	-----	-------------------------	------	-------------	------------