

## Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

## Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

## Kvinner - Spyd / Women - Javelin Throw

pr. 31.12.2010 (oppdatert / updated 01.03.2011)

## Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 25.00

49.82	(2)	Anne Grethe Bæraas, SK Vidar	(63)	Oslo/St	16.08.1999
42.95	(5)	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Trondheim/St	18.07.2008
41.46	(1)	Marianne Engebø, Førde IL	(70)	Byrkjelo	22.05.2008
39.85	(1)	Heidi Engblom, Lillehammer IF	(66)	Tønsberg	08.07.2004
38.45	(5)	Grete Norbye, IL Tyrving	(67)	Nadderud	12.06.2004
35.82	(1)	Gry Fuglestveit Bløchlinger, Snøgg Friidrett	(68)	Notodden	30.09.2006
35.67	(1)	Marianne Jaavall, FIL Bamse	(66)	Kristiansand	25.06.2004
34.65	(1)	Alida Margrethe Håland, Holt IF	(70)	Tvedestrand	29.08.2009
34.02	(1)	Merete Bjørnbak, Korgen IL	(65)	Mo i Rana	04.06.2000
32.54	(1)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Steinkjer	02.07.1999
		(10)			
32.40	(1)	Rita Rosseland Johansen, Lye IL	(71)	Bryne	08.10.2006
30.75	(2)	Eva Janne Leikvold Kartum, Lånke IL	(65)	Stjørdal	01.08.2003
29.10	(2)	Ann Dagrun Bergsrønning, Lundamo IL	(62)	Oppdal	05.09.1999
28.80		Gunnhild Nordhus Schei, Jøa IL	(72)	Jøa	30.08.2008
28.01		Ingunn Hoset, Innstrandens IL	(67)	Mo i Rana	22.06.2002
27.99	(1)	Kari Nyman, Kristiansands IF	(66)	Haukås	31.08.2002
27.96	(-)	Kari Haaland Wichne, IL Giv-Akt	(71)	Lyngdal	07.07.2007
27.37	(1)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Gjøvik	27.08.2005
26.54		Anne Grete Kristiansen, Oslo IL	(65)	Oslo/St	15.08.2001
26.42	(m)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Oslo/So	12.05.2001
		(20)			
25.60		Ellen Bredal Ofteidal, Nittedal IL	(66)	Nittedal	14.09.2002
25.37	(1)	Jutta Birnbickel, IL i BUL-Tromsø	(65)	Tromsø	22.08.2002
25.30	(3)	Kate Moane Alnes, IK Tjalve	(61)	Oslo/Bi	02.08.2000

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

28.83	(1)	Christina Johnsson, Bremnes IL (SWE)	(65)	Bremnes	08.09.2000
-------	-----	--------------------------------------	------	---------	------------

## Spyd / Javelin Throw 600 g gammel type / Pre-1999 implement kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 25.00

49.25	(1)	Anne Grethe Bæraas, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	22.07.1998
44.06	(2)	Elisabeth Wormsen Dubowski, SK Snøgg	(55)	Porsgrunn	12.09.1990
39.58	(2)	Anne Brit Norø, Brønnøysund IL	(55)	Moen i Målselv	07.07.1990
38.78	(1)	Oddrun Hokland, Kvæfjord IL	(42)	Borkenes	21.08.1977
38.46	(1)	Anne Sophie Hunstad, Nidelv IL	(54)	Trondheim/Le	05.09.1989
35.38	(1)	Greta Sårheim Veien, Breimsbygda FIL	(55)	Byrkjelo	29.08.1991
34.20	(1)	Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Brønnøysund	20.05.1982
33.70	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	29.08.1979
33.50	(1)	Anne Britt Holm, Lørenskog FIL	(53)	Lillestrøm	09.09.1988
33.22	(1)	May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	25.09.1986
		(10)			
32.44	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Mo i Rana	20.07.1985
32.10	(2)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer I&FK	(48)	Mo i Rana	20.07.1985
31.74	(1)	Tone Sivertsen Tisthammer, IL Flint	(55)	Sem	06.07.1994
31.36	(3)	Vigdís Eriksen, IL Fenring	(57)	Voss	25.07.1992
30.50		Wenche Almbakk, IL Nybrott	(53)	Stjørdal	03.05.1989
30.06	(1)	Sigrun Østreng, Fri-Kameratene	(44)	Stavanger	28.08.1982
29.90	(2)	Lillian Heggelund, IL Stein	(43)	Karasjok	19.08.1978
29.60	(3)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Leirvik	05.08.1994
29.50		Liv Ingrid Grov, Stord T&IL	(44)	Leirvik	05.10.1980
29.00		Inger Fjellestad Hjelmeseeth, Fjellhug/Vereide IL	(41)	Sandane	29.08.1977
		(20)			
28.78		Wenche Hellenes Granerud, Larvik T&IF	(58)	Larvik/Lo	14.09.1994
28.22	(2)	Grete Leira, Aksla IL	(52)	Ålesund	07.08.1987
27.60	(2)	Eva Fogstad, IL Flint	(59)	Bismo	11.08.1995
27.58	(1)	Ragnhild Hagen, Bolstadøyri TL	(47)	Hatland	07.07.1985
27.16		Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)		.1998
27.12		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Oslo/La	22.08.1995
26.90	(1)	May Brith Rolfsvåg Karlsen, Mjøsdaalen IL	(56)	Knarvik	09.06.1992
26.82	(1)	Anne Britt Særslund, Os TF	(51)	Fana	04.06.1987
26.62		Julie Stuberg, Oslo Politis IL	(47)	Oslo/La	22.09.1985
26.57	(m)	Elin Svennevik, Siggerud IL	(60)	Plassen	22.08.1998
		(30)			
26.14		Gunhild Forberg, IL Skarphedin	(41)	Bø	18.09.1980
25.86	(1)	Liv Marie Stenvold, Mjøsdaalen IL	(53)	Hatland	06.09.1990
25.54		Bjørg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Brumunddal	01.09.1991

**Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 23.00**

40.17	(1)	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	11.08.1999
39.18	(1)	Alida Margrethe Håland, Holt IF	(70)	Tvedestrand	28.08.2010
38.08	(1)	Marianne Engebø, Førde IL	(70)	Florø	13.08.2010
33.97	(1)	Marianne Jaavall, FIL Bamse	(66)	Moss	21.08.2009
33.49	(1)	Grete Norbye, IL Tyrving	(67)	Nadderud	13.10.2007
31.19	(2)	Berit Sylstad, Nittedal IF	(66)	Nittedal	13.09.2008
30.42	(1)	Vigdis Eriksen, IL Fenring	(57)	Ravnanger	16.06.2001
30.23	(1)	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Geithus	22.07.2004
28.05	(4)	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Ålesund	14.09.2002
27.92	(2)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Odense, DEN	03.09.1999
		(10)			
27.72	(3)	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Århus, DEN	29.06.2007
27.71		Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Øyestad	10.06.2001
26.52	(4)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Århus, DEN	29.06.2007
25.74	(1)	Randi Holien Bartnes, Beitstad IL	(68)	Levanger	27.06.2010
25.68	(1)	Anne Merethe Moe Dahlen, Stovnerkameratene	(66)	Ski	29.05.2006
25.46	(1)	Anneli Salte Henriksen, Gjesdal IL	(66)	Trondheim/St	26.08.2006
25.35		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)		.2000
25.22	(1)	Beate Solli Nilsen, Sømna IL	(68)	Vik i Helgeland	24.07.2008
24.93	(1)	Anne Grete Kristiansen, Oslo IL	(65)	Brumunddal	06.09.2008
24.66	(1)	Randi Holien Bartnes, Beitstad IL	(68)	Levanger	24.08.2008
		(20)			
24.26	(1)	May Britt Karlsen, IL Gular	(56)	Ulvik	09.07.2000
24.14	(1)	Line Haugen Stenbrenden, IL Sandvin	(62)	Sande	16.10.2004
23.96		Mona Slåttsveen, Lena IF	(60)	Rena	09.09.2000
23.95		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Asker	30.09.2000
23.66	(2)	Margrethe Heir, IF Torodd	(70)	Florø	13.08.2010
23.21	(1)	Heidi Benserud, FIK BFG Fana	(58)	Fana	29.09.1999

**Spyd / Javelin Throw 600 g gammel type / Pre-1999 implement kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 23.00**

43.78	(1)	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	29.05.1996
37.10	(1)	Else Marie Laksnes, Namsen FIF	(53)	Overhalla	06.08.1993
36.52	(2)	Inger Gullvik, Sortland IL	(41)	Larvik/Lo	07.08.1981
34.24	(2)	Tone Sivertsen Tisthammer, IL Flint	(55)	Bismo	11.08.1995
34.12	(1)	Oddrun Hokland, Kvæfjord IL	(42)	Harstad	08.06.1983
32.12	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	21.09.1985
31.48	(6)	Anne Sophie Hunstad, Nidelv IL	(54)	Krokom, SWE	09.08.1997
31.42	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Kongsvinger	07.09.1991
31.14		Emma Grønmo, Sømna IL	(44)	Vik i Helgeland	14.09.1985
30.74	(1)	May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	26.05.1994
		(10)			
30.62		Inger R. Torbjørnsen, Larvik FIK	(47)	Larvik/Lo	30.09.1987
29.48		Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Inderøy	21.07.1990
28.22	(2)	Vigdis Eriksen, IL Fenring	(57)	Florø	27.06.1997
27.38	(3)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Florø	27.06.1997
27.32		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	20.06.1996
27.00		Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Oslo/Bi	06.09.1987
26.64		Gunhild Forberg, IL Skarphedin	(41)	Kviteseid	28.08.1982
26.60		Wenche Almbakk, IL Nybrott	(53)	Beitstad	25.06.1994
26.08		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Oslo/So	10.05.1997
24.80		Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Sandefjord/Bu	17.09.1997
		(20)			
24.50		Randi Langerud, Veldre IL	(46)	Brumunddal	02.09.1989
24.21		Elise Marie Wåle (Svendsen), Brunlanes IL	(42)		.1985
23.94		Solveig Moen, Steinkjer FIK	(48)		.1988

**Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 20.00**

40.83	(1)	Elisabeth Wormsen, SK Snøgg	(55)	Notodden	23.09.2000
30.29	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Steinkjer	02.07.1999
28.98	(1)	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Geithus	09.10.2005
28.66	(m)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Huddinge, SWE	09.09.2006
28.58		Anne-Britt Norø, Bodø FIK	(55)	Bodø/Bankgata	19.09.2000
28.34	(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	29.07.2009
28.26	(1)	Grete Bjørdalsbakke Mo, Ørsta IL	(60)	Ørsta	22.10.2005
28.12		Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	15.08.2002
27.46		Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Raufoss	27.08.2002
24.29	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	30.05.2004
		(10)			
24.10	(3)KS	Britt Eva Fauskanger Brurås, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	27.06.2010
23.41		Britt Fredheim Øia Hantveit, IF Eiker-Kvikk	(54)	Drammen	26.09.2000
22.93	(1)	Valdis Hallgrimsdottir, GTI	(62)	Sola	26.10.2007
22.92	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Hillerød, DEN	12.08.2006
22.86	(2)	Wenche Almbakk, IL Nybrott	(53)	Steinkjer	02.07.1999
22.72	(2)	Anne Grete Kristiansen, Oslo IL	(65)	Kristiansand	11.09.2010
21.59	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/La	03.05.2008
21.35	(m)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø IF	(52)	Gateshead, GBR	30.07.1999

**Spyd / Javelin Throw 600 g gammel type / Pre-1999 implement kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 20.00**

34.70	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Voss	29.09.1989
30.72	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Bismo	11.08.1995
29.12	(1)	Johanne Venås, Frol IL	(30)	Ski	04.09.1977
28.82		Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Knarvik	16.09.1984
27.62	(1)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Leirvik	05.08.1994
27.40	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Ålesund	07.08.1987
24.00		Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Sem	13.06.1998
21.48		Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	23.09.1998
21.20	(m)	Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Lund, SWE	29.07.1990
20.38		Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Raufoss	28.06.1995
		(10)			
20.36		Randi Før, Os IL	(48)	Åkrestrømmen	20.08.1994
20.18		Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ask	08.10.1983
20.04		Inger Ramberg Røthe, Sparbu IL	(49)	Sparbu	22.09.1994

**Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 17.00**

28.50	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Gjøvik	16.06.2000
25.49	(1)KS	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Grimstad	03.06.2010
24.95	(1)KS	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Prestfoss	17.09.2009
24.88		May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	27.06.2002
24.37	(7)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Prestfoss	30.09.2007
21.11	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Søgne	22.09.2006
20.61	(1)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikv	(54)	Drammen	28.08.2004

**Spyd / Javelin Throw 600 g ny type / 1999 implement kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 16.00**

23.42	(2)	May Britt Knygh Brekk, Sømna IL	(51)	Vik i Helgeland	24.07.2008
20.55	(1)	Synnøve Helstad, Veldre Friidrett	(50)	Moelv	16.09.2005

**Spyd / Javelin Throw 600 g gammel type / Pre-1999 implement kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 16.00**

16.10	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ravnanger	18.09.1993
-------	-----	-----------------------	------	-----------	------------

**Spyd / Javelin Throw 500 g kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 17.00**

29.99	(1)	Tone Sivertsen Tisthammer, IL Flint	(55)	Tønsberg	15.09.2005
29.23	(1)	Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Ravnanger	30.06.2000
28.20	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Vågsbygd	04.08.2010
28.14	(2)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Ravnanger	30.06.2000
28.10	(1)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Tønsberg	15.08.2008
27.26	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	10.06.2007
27.16	(1)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Florø	13.08.2010
26.90	(2)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Tønsberg	15.08.2008
25.18	(m)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	17.08.2004
24.98	(m)	Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Greve, DEN	05.06.2007
		(10)			
24.12	(m)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Tønsberg	04.08.2002
22.29	(m)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Tønsberg	27.05.2001
20.17	(1)	Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikv	(54)	Gjøvik	27.08.2005
17.93	(m)	Inger Austbø, IL Flint	(47)	Heggedal/Gj	26.08.2000

**Spyd / Javelin Throw 500 g kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 16.00**

26.64	(1)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Kristiansand	25.06.2004
26.54	(1)	Synnøve Helstad, Veldre Friidrett	(50)	Drammen	16.09.2006
25.84	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Ravnanger	30.06.2000
24.41	(1)	Marit Huflåtten, IL Flint	(53)	Tønsberg	03.06.2008
23.73	(2)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Ravnanger	30.06.2000
23.72	(1)	Rigmor Jønnum Grimnes, Kongsberg IF	(55)	Florø	13.08.2010
22.46	(1)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Bismo	03.08.2001
18.42	(m)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Oslo/So	10.05.2003

**Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 18.00**

34.52	(1)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Mo i Rana	20.07.1985
33.37	(1)	Else Marie Laksnes, Spillum IL	(53)	Jøa	16.06.2007
31.02	(1)	Inger Bækken Kulstad, Steinkjer FIK	(48)	Steinkjer	02.07.1999
30.40	(1)	Else Marie Mathisen, IL Flint	(44)	Tønsberg	09.08.1996
29.42	(m)	Elise Marie Wåle, Larvik FIK	(42)	Buffalo, USA	14.07.1995
29.20	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Sogndal	26.08.1992
26.66	(2)	Unni Sæther, IL Tyrving	(32)	Brighton, GBR	21.08.1984
24.47		Synnøve Helstad, Veldre IL	(50)	Romedal	04.09.2002
21.64		Inger Austbø, Oslo IL	(47)	Tolvsrød	18.08.1998
21.00		Randi Før, Os IL	(48)		.1998
		(10)			
20.26	(m)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Oslo/La	31.08.1996
19.90	(m)	Grete Rivenes, Gjøvik FIK	(48)	Gateshead, GBR	30.07.1999
19.09		Ragnhild Skei Andersen, Moss IL	(44)	Moss	30.08.1998
18.80		Alfhild Hotvedt Aarvold, IF Tønsberg-Kameratene	(30)	Larvik/Lo	07.08.1981
18.68	(1)	Eva Jung Kolstad, FIL AKS-77	(48)	Knarvik	14.06.1998
18.38	(1)	Astrid Askvik, Ask IL	(38)	Ravnanger	26.08.1992

**Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 17.00**

32.62	(m)	Grethe Bolstad, Bolstadøyri TL	(35)	Lund, SWE	29.07.1990
27.62	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Florø	27.06.1997
25.36		Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Hornindal	23.06.1991
24.93	(1)	Grethe Maren Myklestad, Sogndal IL	(42)	Knarvik	30.08.1998
24.78		Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Ski	18.08.1999
22.94	(2)	Unni Sæther, Fossum IF	(32)	Pori, FIN	31.07.1987
20.66		Gerd Bøe, Vestre Slidre IL	(35)	Byrkjelo	05.09.1993
20.60	(m)	Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Kil, SWE	26.09.1982
20.38	(m)	Bodil (Byhre) Hestmann, Fossum IF	(28)	Trondheim/Le	06.07.1986
19.41	(1)	Synnøve Helstad, Veldre Friidrett	(50)	Moelv	16.09.2005
		(10)			
18.68		Karen Svendsen, Hannevikas IL	(37)	Vågsbygd	04.09.1994
18.14	(2)	Åse Holt, Høybråten & Stovner IL	(32)	Haugesund	25.08.1989
17.78	(m)	Gerd Mjælde, Bærum SK	(33)	Eugene, USA	28.07.1989
17.41		Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Romedal	04.09.2002
17.10	(1)	Astrid Askvik, Ask Friidrett	(38)	Hatland	04.09.1997

**Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 15.00**

30.02	(3)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Malmö, SWE	24.07.1996
23.53	(8)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Carolina, PUR	07.07.2003
23.36	(1)	Elise Marie Wåle, Larvik T&IF	(42)	Askim	28.06.2002
21.28	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Bjørkelangen	07.08.1992
20.87	(2)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Askim	28.06.2002
20.80	(m)	Astrid Willersrud, Ullensaker/Kisa IL	(42)	Jessheim	19.08.2002
20.04		Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)		.1989
19.36		Kirsten Hveem, IL i BUL	(25)	Moss	28.08.1988
18.50	(1)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Ski	11.06.2007
17.20	(1)	Anne Grethe Hafstad Thorsen, IL Fri	(50)	Bergen/Sk	27.07.2010
		(10)			
16.80	(m)	Inger Austbø, Kongsberg IF	(47)	Oslo/La	12.05.2007
16.50	(m)	Inger Nilsen, Sem IF	(44)	Tolvsrød	17.08.2005
16.30		Gerd Mjælde, Bærum SK	(33)	Oslo/So	22.09.1996
15.74	(1)	Randi Loftås, Osterøy IL	(27)	Hatland	06.09.1990
15.60	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Fana	30.09.1998
15.32	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Moelv	16.09.2005

**Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 12.00**

27.12	(1)	Astrid Førde, Gloppen FIL	(33)	Knarvik	30.08.1998
22.74	(m)	Grethe Maren Myklestad, Florø T&IF	(42)	Huddinge, SWE	29.06.2009
18.62	(m)	Bodil (Byhre) Hestmann, Oslo IL	(28)	Miyazaki, JPN	16.10.1993
16.88	(1)	Edith Aasenhuus, Oslo IL	(44)	Ski	03.06.2009
16.56	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Carolina, PUR	03.07.2003
16.44	(m)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Heggedal	30.08.1997
16.11	(1)	Erna Lillebakk Arnesen, Heimdal IF	(35)	Askim	28.06.2002
16.05		Gerd Mjælde, Bærum SK	(33)	Oslo/Bi	28.09.1999
13.87	(m)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Oslo/La	03.05.2008
12.00	(1)	Ingunn Rongved, Osterøy IL	(32)	Hatland	04.09.1997
		(10)			

**Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 70-74 år / Women 70-74 years**

17.30	(m)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Bergen/Sk	22.10.2005
14.84	(1)	Unni Sæther, Oslo IL	(32)	Askim	28.06.2002
13.56	(m)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Oslo/So	20.05.2000
11.08		Elsa Helmine Erlandsen, Rana FIK	(29)	Mo i Rana	14.09.1999
11.05	(m)	Gerd Mjælde, Bærum SK	(33)	Carolina, PUR	03.07.2003

**Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 75-79 år / Women 75-79 years**

15.89	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(34)	Hatland	03.08.2009
12.76	(m)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Lyngdal	27.09.2003

**Spyd / Javelin Throw 400 g kvinner 80-84 år / Women 80-84 years**

9.39	(1)	Bodil Hestmann, Oslo IL	(28)	Moss	21.08.2009
------	-----	-------------------------	------	------	------------