Klubbrekorder UTENDØRS pr.31.12.2025.
Kommentar: DAGENS ØVELSESUTVALG:
15 år og eldre kan konkurrere i junior og seniorklasser, derfor er seniorøvelser med.

JENTER:
9 år:

40m	**Thea Marie Fredriksen**	**7,5**	**Årnes**	**18.08.2004**
60m	**Birgitte Kjuus**	**10,18**	**Jessheim**	**02.06.2008**
600m	**Hanna Rimstad**	**2.16,9**	**Sportpl.**	**07.09.2019**
60m hekk(68)	**Birgitte Kjuus**	**13.04**	**Lillestrøm**	**23.08.2008**
Høyde	**Hanna Rimstad**	**1,19**	**Arvika**	**28.07.2019**
Lengde s.s	**Birgitte Kjuus**	**3,61**	**Lillestrøm**	**24.08.2008**
Tresteg s.s.	**Hanna Rimstad**	**7,36**	**Årnes**	**28.08.2019**
Kule 2 kg	**Hanna Rimstad**	**5,89**	**Årnes**	**11.09.2019**
Spyd 4 hg	**Signe Thrane Nielsen**	**7,44**	**Årnes**	**02.09.2009**
Ltn. ball 150gr	**Johanne Tommelstad**	**17,64**	**Årnes**	**11.05.2016**
4-kamp	**Hanna Rimstad**	**2953 p**	**Sportspls**	**07.09.2019**

60m: 10,06,-lengde: 3,54-kule 2kg: 4,59-600m:2,16,9

10 år:

40m	Ida Bergersen	7.0	Årnes,	11.09.2002
60m	Birgitte Kjuus	9,53	Jessheim,	19.09.2009
60m H (68)	Birgitte Kjuus	11,83	Lillestrøm,	23.09.2009
200m	Birgitte Kjuus	32,25	Lillestrøm,	23.09.2009
600m	Hanna Rimstad	2,04,22	Stovner	13.09.2020
Lengde s.s.	Hanna Rimstad	3,72	Nittedal	09.07.2020
Høyde	Hanna Rimstad	1,23	Nittedal	03.06.2020
Tresteg s.s.	Hanna Rimstad	8,56	Tønsberg	01.08.2020
Slengball	Nina Udnes	20.50	Årnes,	27.09.69
spyd (400)	Lisbeth Arnesen	13.14	Årnes,	06.09.89
Lit.Ball 150gr	Elise Mizban-Riiser	18,33	Jessheim	10.08.2019
Kule (2)	Hanna Rimstd	6,73	Stovner	16.09.2020
Diskos 6 hg	Hanna Rimstad	16,38	Stovner	13.09.2020

11 år

40m man.	Birgitte Kjuus	6,7	Årnes,	09.06.2010
40m el.tid	Gro Sundvoll	7,13	Jessheim,	28.05.91
60m man.t.	Gøril Andersen	9,0	Nadderud,	23.06.85 finale
60m el.tid	Gøril Andersen	9,10	Nadderud,	23.06.85 forsøk
200m el tid	Birgitte Kjuus	31.04	Nadderud,	13.06.2010
600m	Hanna Rimstad	1,53,62	Nadderud	19.09.2021
60m hekk eltid	Birgitte Kjuus	11.02	Grevskogen	03.07.2010
200m H (68)	Hanna Rimstad	35,73	Stovner	26.09.2021
Lengde m/s.s.	Hanna Rimstad	4,2	Stovner	26.09.2021
Tresteg m/s.s.	Hanna Rimstad	9,43	Brandbu	23.06.2021
Høyde	Hanna Rimstad	1,43	Nittedal	21.08.2021
Stav	Birgitte Kjuus	1,65	Sofienmyr	26.06.2010
Kule (2)	Hanna Rimstad	8,95	Sportpls.	04.09.2021
Slegge 2 kg	Hanna Rimstad	24,60	Stovner	24.09.2021
Diskos (0,6)	Hanna Rimstad	22,47	Stovner	26.09.2021
Spyd (400)	Franceska Johnsen	20,51	Årnes, 06,06,2007	
Liten b.150gr.	Hanna Rimstad	26,15	Nittedal	22.08.2021

slengball	Grethe Østmoe	31.52	Lørenfallet,	.72
4-kamp	Hanna Rimstad	3673 po	Sportspls.	04.09.2021

(60m, 9,54, lengde 4,11m, kule 8,95m, 600m , 1,53,9)

12 år:

60m	Gøril Andersen	8.3	Lambarseter,	07.08.86
60m,	Gøril Andersen	8,79	Nadderud,	21.06.86
100m	Gøril Andersen	13.9	Tresfjord,	06.07.86
200m	Frida Rimstad	29,60	Stovner	15.09.2019
300m	Toyni Moe	51.3	Lørenfall.,	14.09.76
600m	Andrea Udnes Weng	1,50,38	Bj.langen,	05.06.2004
1500m	Lisbeth Arnesen	5.36.22	Lillehammer	16.09.91
60m hekk(76)	Birgitte Kjuus	10,69	Nadderud,	24.09.2011
200m hekk(68)	Birgitte Kjuus	35,13	Nadderud,	18.06.2011
Lengde m/s.s.	Frida Rimstad	4,54	Kongsvinger	18.09.2019
Tresteg m.s.s.	Frida Rimstad	9,94	Stovner	13,09,2019
Høyde	Frida Rimstad	1,40	Stovner	14.09.2019
Stav	Birgitte Kjuus	1,90	Sofienmyr,	11.09.2011
Kule (2)	Frida Rimstad	9,83	Årnes,	28,08,2019
Liten b.150gr	Toril Ringnes	32,15	Årnes,	01.09.69
Slengball	Eli Falstad	32.74	Årnes,	16.08.70
Diskos (0,6)	Lene Vilberg	21.20	Årnes	13.09.95
Spyd (400)	Lisbeth Arnesen	21.76	Nadderud,	22.09.91
Slegge 2kg	Frida Rimstad	21,91	Arvika	17.07.2019
4-kamp	Frida Rimstad	3272 p.	Sportspls.	07.09.2019

60m: 8.97 (+2,1) Lengde: 4,48, Kule 2 kg: 9,41, 600m: 2,06,7

13 år:

60m	Nina Hagen	8.3	Lilleh.	29.06.91
60m, el.	Gøril Andersen	8.58	Kongsberg	05.09.87
100m	Gøril Andersen	13.6	Nadderud	20.06.87
200m	Frida Rimstad	27,87	Stovner	13.09.2020
600m	Andrea Udnes Weng	1.44,61	Bislett,	28.08.2005
1500m	Andrea Udnes Weng	5.07.07	Nadderud,	11.09.2005
60m hekk (76.2)	Birgitte Kjuus	10,11	Bislett,	17.08.2012
200m hekk	Birgitte Kjuus	31,75	Nesodden,	16.06.2012
Lengde m/s.s.	Frida Rimstad	5,34	Rjukan	05.09.2020
Tresteg m.s.s	Frida Rimstad	11,22	Rjukan	06.09.2020
Høyde	Frida Rimstad	1,60	Stovner	13.09.2020
Stav	Birgitte Kjuus	2,60	Lillestrø	08.09.2012
Kule 2kg	Frida Rimstad	11,44	Stovner	12.09.2020
Diskos(600gr)	Frida Rimstad	22.92	Stovner	13.09.2020
Spyd (400)	Isabell Nicolaysen	29,85	Årnes,	13.09.2006
Slegge 2kg	Frida Rimstad	36.09	Stovner	16.08.2020
Lit.ball 150gr	Isabell Nicolaysen	50.03	Årnes,	04.10.2006
4-kamp	Mette Svindal	1915	Haga,	03.09.88

(9,6-3,49-4,43-3,09,2)

4-kamp øvelsene: 60m, lengde, kule, 800m, poengsummene er justert etter 2004 utgaven av Tyrvingtabellen.

6 kamp	Frida Rimstad	4929po	Moss, 04.-05-2020

60m,8,54-kule 2kg, 11,24-lengde s.s., 5,21-60m H,10.49-høyde,1,40-600m, 2,20,4

14 år:

60m	Nina Hagen	8.48	Jessheim	13.09.92
60m man.tid	Thea Oppegaard	8,3	Årnes,	20.06.2001
80m	Gøril Andersen	11.0	Årnes,	20,06.88
100m	Elisabet Moen	13.2	Lambarstr.	09.09.84
100m, el.	Frida Rimstad	13,58	Lillehamm.	26.06.2021
200m	Birgitte Kjuus	28,05	Larvik	31.07.2013
600m	Frida Rimstad	1,59,93	Moss	04.07.2021
400m	Mona Nilsen	64.4	Bislett,	05.07.78
800m	Martine Udnes Weng	2.26.72	Lillehamm.	29.06.2003
1000m	Martine Udnes Weng	3.13.2	Ski	28.07.2003
1500m	Frøydis Vilberg	5.07.0	Stovner,	27.06.79
60m hekk (76,2)	Birgitte Kjuus	9,80	Bislett	17.08.2013
200m H (76)	Frida Rimstad	33,10	Nittedal	21.08.2021
300mH (76)	Birgitte Kjuus	50,00	Lillestr.	02,05,2013
Høyde	Frida Rimstad	1,53	Jessheim	29.05.2021
Stav	Birgitte Kjuus	2,75	Larvik	24.07.2013
Lengde	Frida Rimstad	5,30	Gøteborg	10.07.2021
Tresteg	Frida Rimstad	11,22	Moss	09.06.2021
Kule (3)	Mai- Britt Opseth	10,89	Stovner	01.09.79
Slegge 3kg	Frida Rimstad	39,31	Lillestrøm	29.08.2021
Diskos 750gr	Frida Rimstad	23,78	Lillestrøm	29.08.2021
Lit.ba. 150gr.	Isabell Nicolaysen	49.30	Årnes,	23.05.2007
Spyd (400)	Isabell Nicolaysen	37,07	Lillestr.	28.07.2007
6 kamp:	Frida Rimstad	5131 poe	Moss	3.-4.07.2021

(lengde, 5,20m,kule 3kg, 10,83, 60m, 8,83, 60m hekk, 10,35, høyde 1,45, 600m, 1,59,93)

15 år:

60m	Thea Oppegaard	7.95	Bislett	06.06.2002
100m	Thea Oppegaard	12.74	Lilleham.	02.08.2002
200m	Nina Hagen	27,50	Bislett	01.07.93
300m	Nina Hagen	45,17	Gjemselu,	18.09.93
400m	Maj-Britt Opseth	63.7	Strømmen,	08.09.80
600m	Stine Haslie	2.00.6	Årnes,	18.09.2002
800m	Merete Støverud	2.21.57	Bjørkel.	31.08.87
1000m	Anne Grete Skryten	3.49.8	Årnes,	11.09.91
1500m	Martine Udnes Weng	5.05.71	Lillehamm.	24.06.2004
1 eng. mile	Marianne Arnesen	6.28.3	Årnes	10.07.91
2000m	Martine Udnes Weng	6,41,75	Fagernes	15.08.2004
3000m	Hilde Moen	11.21.4	Årnes,	13.06.79
80m h (76,2)	Nina Hagen	12,45	Kolbotn	26.09.93
100m h.(76,2)	Bente Dybvig	18.5	Lillestrøm	08.09.79
100m h.(84.0)	Bente Dybvig	19.9	Rolvsrud,	30.08.79
300m h. (76,2)	Nina Hagen	47,79	Kolbotn	26.09.93
400m h. (76,2)	Bente Dybvig	76.3	Strømmen,	19.09.79
1500m hinder	Tiril Udnes Weng	5,16,56	Fredrikst.	26.08.2011
Høyde	Toyni Moe	1.50	Grue,	25.05.79
Lengde	Bente Dybvig	4.84		29.08.79
Tresteg	Birgitte Kjuus	10,51	Bislett	15.08.2014

Stav	Birgitte Kjuus	2,30	Nadderud	13.06.2014.
Diskos (1)	Grethe Østmoe	22.40	Lørenfall.	31.08.76
Spyd (500gr)	Birgitte Kjuus	26,94	Årnes	14.05.2014
Spyd (600)	Grethe Østmoe	29.06	Lørenfall.	31.08.76
Kule (4)	Maj-Britt Opseth	9.44	Strømmen,	08.09.80
Slegge (4)	Maj-Britt Opseth	14.88	Strømmen	08.09.80
4 kamp	Bente Dybvig	3172	Lørenfall,	22.09.79

l6 år:

60m	Bente Dybvig	8.1	Årnes,	09.07.80
100m	Thea Oppegaard	12.25	Bislett,	21.06.03
200m	Birgitte Kjuus	26,54	Nittedal	23.08.2015
400m	Bente Dybvig	62.6	Strømmen,	01.09.80
800m	Martine Udnes Weng	2.22.11	Lilleham,	26.06.2005
l500m	Frøydis Vilberg	4.45.8	Bislett	09.06.81
3000m	Hilde Moen	l0.28.0	Stovner,	28.05.80
80mH.	Britt Madsen	l5.2	Årnes,	20.09.68
l00m hekk	Bente Dybvig	l9.2	Lørenfal.,	26.08.80
300m hekk	Nina Hagen	48.40	Kolbotn	25.09.94
400m hekk	Bente Dybvig	72.4	Strømmen,	08.09.80
Stav	Birgitte Kjuus	3,30	Lillestrøm	11.09.2015
Lengde	Bente Dybvig	5.10	Årnes,	04.06.80
Tresteg	Tove Kjuus	8,75	Årnes,	09.06.2010
Høyde	Bente Dybvig	l.55	Jessheim,	2l.06.80
Kule 3 kg	Birgitte Kjuus	8,85	Årnes	03.06.2015
Kule 4kg.	Maj-Britt Opseth	l0.55	Jessheim,	l0.09.80
Diskos lkg.	Berit Tomter	28,54	Årnes,	14.08.49
Spyd 500gr	Birgitte Kjuus	30,79	Årnes	19.08.2015
Spyd (600)	Grete Østmoe	28.82	Lillestr.	20.08.77
Slegge	Maj-Britt Opseth	l7.44	Rolvsrud,	11.08.81

l7 år:

60m	Elisabet Moen	8.4	Årnes	10.06.87
100m	Birgitte Kjuus	12,43	Lillestrøm	28.05.2016
200m	Birgitte Kjuus	25,81	Lillehammer	17.06.2016
400m	Bente Dybvig	61.3	Strømmen,	l9.08.81
800m	Hilde Moen	2.21.2	Jessheim,	24.06.81
1000m	Inger E. Romundgard	3.15,0	Årnes	08.09.93
l500m	Hilde Moen	4.50.8	Stovner,	21.05.81
Eng. mile	Martina L. Hagen	6,25,8	Årnes,	01.09.2010
3000m	Tiril Udnes Weng	10.19,29	Lilleham.	06.09.2013
1/2 maraton	Inger E. Romundgard	1.33.12.0	Oslo	04.09.93
100m H ,76	Birgitte Kjuus	14,65	Nittedal	21.08.2016
300m hekk	Nina Hagen	48,40	Bislett	30.06.95
400m hekk	Bente Dybvig	69.6	Bislett,	20.07.81
Stav	Birgitte Kjuus	3,85	Tbilisi	14.07.2016
Lengde	Birgitte Kjuus	5,76	Nadderud	12.06.2016
Høyde	Bente Dybvig	l.56	Jessheim,	24.06.81
Tresteg	Birgitte Kjuus	11,81	Sandnes	02.09.2016
Diskos 1kg	Berit Tomter	29.44	Hvam,	02.07.50
Kule 3 kg	Birgitte Kjuus	8,99	Årnes	08.06.2016
Kule 4kg	Maj-Britt Opseth	9.79	Raufoss,	04.07.82
Slegge 3 kg	Birgitte Kjuus	27,53	Marienlyst	18.09.2016
Spyd 500gr	Birgitte Kjuus	26,43	Årnes	11.05.2016
Spyd 600gr	Signe Ivarhus	23.70	Årnes,	15.10.49

18/19 år:

60m	Lena Opaker -69	8.4	Årnes	10.06.87
100m	Birgitte Kjuus-99	12,63	Nadderud,	18.05.2017
200m	Bente Dybvig-64	27.0	Bislett,	21.07.82
400m	Bente Dybvig-64	60.0	Stovner,	03.09.82
800m	Elisabeth Udnes-60	2.19.2	Bislett,	20.06.78
1500m	Sofie Nordsveen Hustad-96	4,39,61	Bislett	02.08.2014
3000m	Sofie N. Hustad	10,26,38	Bislett	24.07.2014
100mhekk	Bente Dybvig-64	18.9	Høland,	01.09.82
400mhekk	Elisabeth Udnes-60	68.2	Bislett,	12.07.78
Stav	Birgitte Kjuus -99	3,95	Gøteborg	29.06.2018
Lengde	Birgitte Kjuus -99	5,49	Lillestr	28.05.2017
Høyde	Bente Dybvig -64	1.55	Lørenfall.	03.06.82
Kule 4kg:	Signe Falstad -31	8,65	Årnes,	14.08.49
Slegge	Bente Dybvig-64	19.38	Jessheim,	10.08.82
Spyd 600gr.	Hilde Sørensen -92	21,40	Årnes,	01.09.2010
Diskos 1kg:	Signe Ivarhus -32	24,96	Leirsund,	24.09.50
1/2maraton	Inger E. Romundgard -76	1.32.22.0	Oslo,	24.09.94

Stafetter jenter:

11/12år:

4x60m 35.1 Lillestr. 25.09.85
(Anna Krogstad, Kjersti Hagen, Gøril Andersen, Kristine Romøren)

*3x800m 9.04.8 Ski, 22.09.90
(Marianne Riiser, Rut Rimstad og Lisbeth Arnesen)

12/13 år:

4 X 60m 37,21 Føyka, 21.08.2004
(Ida Bergersen, Mette Rudolfsen,Tonje Autio, Andrea U. Weng)

3 x 600m: 6.08.69 Føyka, 21.08.2004
(Tonje Autio,Synne Berger, Andrea U. Weng)

13/14år:

4 x 60m 37,oo Nadderud, 22.09.91
(Berit Rimstad, Lene Walstad, Nina Hagen, Åse Haugen)

*4x100m 53.9 Nadderud 20.06.87
(Kristine Romøren, Gøril Andersen, Anett Larsen, Kjersti Hagen)

3x600m 6.02.25 Jessheim 16.06.91

15/16 år:

4x100m 51.92 Nadderud 23.06.85
(Lena Opaker, Elisabet Moen, Tone Sundvoll, Kristin Andersen)

1000m stafett: (100m,200m,300m,400m)
2.29.8 Rolfsrud 09.09.80
(Laila Morønning, Mona Nilsen, Bente Dybvig, May-Britt Opseth)

3x800m 8.12.7 Ski 18.05.94

(Lisbeth Arnesen, Elisabeth Johnsen, Nina Hagen)

4 x 800m 10,14,32 Jessheim 19.05.2012
(Lotta U. Weng, Amalie H. Ous, Sofie N. Hustad,Tiril U. Weng)

17/18år:
4x100m 52.6 Jessheim 23.08.86
(Anne Sundvoll, Elisabet Moen, Tone Sundvoll, Lena Opaker)

4x100m, el. 52.79 Nadderud, 17.08.88
(Tone Sundvoll, Kjersti Hagen, Elisabet Moen, Anne Sundvoll)

*4x400m 4.19.9 Årnes 03.06.81
(Frøydis Vilberg, Bente Dybvig, Mona Nilsen, May B. Opseth)

3x800m 7.54.8 Årnes 13.09.78
(Frøydis Vilberg, Oddrun Bråthen, Wenche Radford)

1000m stafett 2.30,5 Bjørkel. 19.09.87
(E. Moen, A. Sundvoll, L. Opaker, M. Støverud)

Jenter/kvinner, seniorøvelser

60m	Thea Oppegaard -87	7.95	Bislett,	06.06.2002
100m	Thea Oppegaard -87	12.25	Bislett,	21.06.2003
200m	Birgitte Kjuus -99	25,81	Lilleh	17.06.2016
400m	Arna Krogstad	58.24	Bislett	27.07.84
800m	Mette Engelsrud-54	2.14.26	Bislett	22.06.81
600m	Andrea Udnes Weng -92	1.44.61	Bislett	28.08.2005
1000m	Martine Udnes Weng-89	3.13.2	Ski,	28.07.2003
1500m	Mette Engelsrud	4.35.9	Sokna	30.08.81
1 eng. mile	Martina L. Hagen-93	6,25,8	Årnes,	01.09.2010
3000m	Marte Mæhlum Johansen-97	9,48,07	Bislett	17.07.2019
5000m	Marte M. Johansen -97	17.22,41	Hamar	02.08.2019
100m hekk	Bente Dybvig-64	18.9	Høland	01.09.82
400m hekk	Elisabeth Udnes-60	68.2	Bislett,	12.07.78
Høyde	Frida Rimstad -2007	1,60	Stovner	13.09.2020
Stav	Birgitte Kjuus	3,95	Gøteborg,	29.06.2018
Lengde	Birgitte Kjuus	5,76	Nadderud	12.06.2016
Tresteg	Birgitte Kjuus	11,81	Sandnes	02.09.2016
Kule, 4 kg	Maj-Britt Opseth-65	10.55	Jessheim	10.09.81
Diskos, 1 kg	Berit Tomter	29.44	Hvam	02.07.50
Spyd, 600gr.	Laila Wang-54	30.24	Årnes	06.10.79
Slegge,4kg	Bente Dybvig	19.38	Rolvsrud	10.08.82
1/2 maraton	Marte Mæhlum Johansen-97	1.18.29	Jessheim	10.11.2024
Maraton,42195m	Inger E. Romundgard-76	3.45.15	Oslo,	13.09.97

Klubbrekorder stafetter kvinner senior

4x100m 51.92 Nadderud 23.06.85
(L. Opaker, E. Moen, T. Sundvoll, K. Andersen)

4x400m	4.17.0	Sørum	01.09.81
(A. Krogstad, M.B. Opseth, B. Dybvig, M. Engelsrud)			
1000 m	2.27.2	Rolvsrud	11.08.81
(M.Nilsen, B. Dybvig, M. Engelsrud, A. Krogstad)			
3x800m	7.11.8	Årnes	09.09.81
(F. Vilberg, H. Moen, M. Engelsrud)			

4 x 800m (se jenter 15/16 år)

GUTTER::

9 år:

40m	**Emil Torbergsen Thorvik**	**7,1**	**Årnes**	**04.06.2014**
60m	**Emil T. Thorvik**	**10,1**	**Årnes**	**17.09.2014**
600m	**Martin Spigseth**	**2,04,3**	**Årnes**	**04.06.2014**
Høyde	**Birk Hansen Lindstad**	**1,05**	**Årnes**	**20.08.2014**
Lengde s.s.	**Ole Jørgen Halvorsen**	**3,25**	**Årnes**	**17.08.2005**
Tresteg s.s.	**Nicholas Reklev**	**6,93**	**Årnes**	**07.09.2016**
Kule 2kg	**Martin Spigseth**	**5,42**	**Årnes**	**20.08.2014**
Spyd 400gr	**Martin Spigseth**	**16.49**	**Årnes**	**20.08.2014**
Lit. Ball 150gr	**Martin Spigseth**	**35.05**	**Årnes**	**14.05.2014**

10 år:

40m	Magnus Strypet	6,7	Jessheim	08.08.92
60m	Halvor Halvorsen	9.0	Lillestr.	09.08.70
600m	Nicholas Reklev	1,54,29	Lilleham.	25.06.2017
1000m kappgang	Nicholas Reklev	5,48,0	Jessheim	11.05.2017
60m hekk (68,0)	Dag Erik Asdahl	12.7	Jessheim	01.06.92
Lengde m/s.s.	Ole Martin Runden	3.97	Årnes	07.07.93
Tresteg s.s.	Filip Aas	7,40	Årnes,	09.06.2010
Høyde	Egil Antonsen	l.30	Årnes,	05.l0.77
Liten ba.150gr.	Arne Morten Bariås	45,00	Årnes	27.09.68
Diskos 6 hg,	Even H. Lund	13,58	Årnes,	12.10.2005.
Spyd 4hg,	Martin Spigseth	21,94	Årnes	06.05.2015
Slengball	Gunder Reehaug	27.80	Årnes,	.70
Kule (2)	Ole Martin Runden	7,21	Årnes,	07.07.93

ll år:

40m man.tid	Atle Wenger	6,3	Haga,	31.08.89
40m el.tid	Einar Tommelstad	6.91	Jessheim,	21.05.90
60m	Halvor Halvorsen	8.7	Jessheim,	06.06.7l
200m	Filip Aas	30,85	Stampeslet.	23.06.2011
600m	Martin Spigseth	1,48,61	Nittedal	21,08,2016
60mH (68cm)	Filip Aas	11,60	Nadderud,	24.09.2011
Lengde m/s.s.	Atle Wenger	4.40	Bj.langen.	09.09.89
Tresteg s.s.	Filip Aas	8,70	Årnes,	07.09.2011
Høyde	Egil Antonsen	l.33	Årnes,	l6.08.78
Kule (2)	Nicholas Reklev	8,70	Lillestrøm	27.05.2018
Liten b. 150gr.	Ola Årnes	50,75	Årnes,	01.09.69
Diskos (0,6)	Ole Martin Runden	20.48	Kolbotn	04.06.94
Spyd (400)	Martin Spigseth	27,56	Nittedal	21.08.2016
4-kamp	Filip Aas	3092p	Bislett	09.09.2011

9,0(+2,7)-3,97(+0,7)-7,84-2.03.7

12 år:

60m	Nils J. Brede	8.5	Lillestrøm,	.72
	Halvor Halvorsen	8.5	Drammen,	13.05.72
l00m	Halvor Halvorsen	l4.0	Elverum,	.72
200m	Filip Aas	29,93	Arvika, SV	29.07.2012
600m	Bjørn Morønning	l.46.6	Årnes,	07.09.75
l500m	Tom Antonsen	5.24.6	Stovner	l5.09.76
1000m kappgang	Michael Reklev	5,46,0	Jessheim	11.05.2017
60mH	Filip Aas	10,77	Bislett	20.09.2012
200m H (68)	Filip Aas	36,29	Bislett	20,09.2012
Høyde	Egil Antonsen	l.45	Jessheim ,	27.06.79

Lengde m/s.s.	Atle Wenger	4.65	Bjørkel.	04.07.90
Lit.b 150gr.	Runar Waaler	48,31	Årnes,	01.09.69
Slengball	Runar Waaler	32.10	Årnes,	08.09.69
Spyd (400)	Thomas Schøyen	32.00	Jessheim	24.09.92
Kule (3)	Chris Aulibråten	8,51	Årnes	28.08.2019
Slegge 2kg	Nicholas Reklev	28,14	Stovner	13.09.2019

13 år:

60m mantid	Thomas Sørgård	8.1	Nadderud,	16.09.90
60m eltid	Filip Aas	8,41	Lillehamm	22.06.2013
80m	Filip Aas	10,93	Arvika	27.07.2013
100m	Filip Aas	13,61	Lillestr.	02.05.2013
200m	Filip Aas	27,66	Nadderud	16.06.2013
300m	Bjørn Morønning	48.4	Lørenfall,	14.09.76
600m	Bjørn Morønning	1.49.2	Lørenfall,	28.09.76
1500m	Martin Spigseth	5,06,7	Årnes	30.05.2018
60mH (76,2)	Filip Aas	9.75	Bislett	19.09.2013
200mH)68)	Filip Aas	31,79	Brandbu	21.09.2013
Høyde	Trygve Tvethaug	1,50	Årnes,	24.06.2009
Stav	Filip Aas	2,70	Modum	12.09.2013
Lengde m.s.s	Filip Aas	4.93	Bislett	09.06.2013
Tresteg m.s.s.	Filip Aas	9.85	Arvika	27.07.2013
Spyd 400gr.	Robin Nicolaysen	37,69	Årnes,	12.10.2005
Diskos 750gr.	Nicholas Reklev	23,41	Stovner	12.09.2020
Kule (3)	Amund Ødegaard	10.09	Årnes,	26.05.2010
Slegge 3 kg	Nicholas Reklev	27,73	Stovner	11.09.2020
Liten b.150gr.	Robin Nicolaysen	62.03	Årnes,	21.09.2005

14 år:

60m	Bjørn Olav Kvisler	7.8		28.09.70
100m	Michael Reklev	12,66	Lillehamm	23.06.2019
200m	Michael Reklev	26,15	Lillehamm	20.06.2019
400m	Pål Fjeld	66.3	Årnes	06.10.79
600m	Nils J. Brede	1.40.5		20.08.74
800m	Bjørn Morønning	2.20.8	Årnes,	17.08.77
1000m	Bjørn Morønning	3,12,0	Lørenfall	01.10.77
1500m	Kevin Fritz	5,02,78	Asker,	29.05.2005
80mH (84)	Michael Reklev	12,40	Hamar	31.08-2019
200mH (76)	Filip Aas	30,83	Hønefoss	07.09.2014
300m H (76,2)	Michael Reklev	50,78	Lillestrøm	26.05.2019
Stav	Filip Aas	3,35	Tønsberg	08.07.2014
Høyde	Michael Reklev	1,73	Hamar	01.09.2019
Lengde m.pl.	Nils J. Brede	5.24	Årnes,	21.09.74
Tresteg m.pl.	Michael Reklev	10,04	Årnes,	05.06.2019
Kule 4 kg	Robin Nicolaysen	10,55	Årnes,	28,06.2006
Slegge 4 kg	Michael Reklev	16.90	Stovner	13.09.2019
Diskos (1)	Thomas Schøyen	27.12	Bjørkel.	15.06.94
Spyd (600)	Robin Nicolaysen	44,27	Årnes,	13.09.2006
Lit.b.150gr.	Robin Nicolaysen	73,24	Årnes,	04.10.2006

15 år:

60m	Nils J. Brede	7.7	Udnes,	24.05.75
	Martin Hagen	7.7	Jessheim	26.09.94

100m	Nils J. Brede	12.2	Udnes,	24.05.75
200m	Nils J. Brede	24.6	Rolvsrud,	17.06.75
400m	Nils J. Brede	57.3	Rolvsrud,	12.08.75
600m	Amund Ødegaard	1,44,1	Årnes	19.09.2012
800m	Ronny Opaker	2.05.5	Raufoss,	12.08.81
1000m	Ronny Opaker	2.44.9	Nannestad,	22.07.81
1500m	Ronny Opaker	4.19.0	Stovner	03.08.81
Engelsk mile	Christian Str. Hammond	5,48,6	Årnes,	07.09.2011
3000m	Hans Georg Haug	9.29.35	Bislett,	14.09.82
5000m	Tom Antonsen	18.22.0	Årnes,	01.08.79
3000mH	Morten Hølland	12.33.5	Jessheim,	22.08.81
100m H (84)	Michael Reklev	15,43	Stovner	11.09.2020.
100mH (91.4)	Nils J. Brede	18,8	Lillestr.	25.08.75
110mH (106.7)	Nils J. Brede	20.1	Rolvsrud	12.08.75
400mH	Nils J. Brede	1.04.2	Rolvsrud,	23.08.75
Lengde	Nils J. Brede	5.74	Årnes,	18.06.75
Tresteg	Nils J. Brede	10.79	Årnes,	25.06.75
Høyde	Michael Reklev	1,85	Nadderud	08.06.2020.
Stav	Yngve Sørensen	1,95	Årnes,	18.09.68
Diskos 1kg	Michael Reklev	29,86	Stovner	12.09.2020
Kule (4)	Amund Ødegaard	11,17	Årnes	19.09.2012
Spyd (600)	Robin Nicolaysen	49,99	Nadderud,	15.06.2007
Slegge 4 kg	Michael Reklev	28,87	Stovner	11.09.2020
4 kamp	Tom Antonsen	2166 poe.	Lørenfall.	22.09.79

16 år:

60m	Gunnar Stokkebryn	7.9	Skotterud,	07.09.47
100m	Michael Reklev	11,85	Stovner	14.08.2021
200m	Michael Reklev	24.01	Stovner	15.08.2021
400m	Ronny Opaker	56.1	Stovner,	29.09.82
600m	Torgeir Ask	1.30.3	Lillestr.	17.09.71
800m	Ronny Opaker	2.03.1	Stovner,	28.07.82
1000m	Ronny Opaker	2.43.07	Porsgrunn,	22.07.82
1500m	Ronny Opaker	4.11.5	Lovisenl.	04.09.82
3000m	Ronny Opaker	9.07.70	Bislett,	14.09.82
5000m	Tom Antonsen	17.09.0	Årnes,	09.07.80
100mH (91)	Michael Reklev	16,42	Stovner	24.09.2021
400mH	Jan-Erik Moe	1,09.3	Rolfsrud	26.07.80
Høyde	Michael Reklev	1,88	Nadderud	19.09.2021
Lengde	Michael Reklev	6,10	Trondheim	05.09.2021
Tresteg	Martin Hagen	11.70	Bislett	30.06.97
Kule (5)	Amund Ødegaard	10,23	Årnes	05.06.2013
Kule (7.25)	Nils J. Brede	8.35	Årnes,	15.09.76
Slegge 5 kg	Michael Reklev	23,23	Stovner	24.09.2021
Slegge 7kg	Midhael Reklev	13,24	Stovner	14.08.2021
Diskos (1.5)	Hans Petter Prestby	28.26	Årnes,	16.08.78
Diskos (2)	Per Chr. Lindstad	16.02	Årnes,	05.08.81
Spyd (700)	Robin Nicolaysen	46,78	Bislett,	24.05.2008
Spyd (800)	Robin Nicolaysen	35,10	Årnes,	10.09.2008

17år:

60m	Joacim Andresen Jota	7,06	Årnes	11,05,2016
100m	Nils J. Brede	11.6	Strømmen	18.06.77
200m	Nils J. Brede	23.8	Bislett,	09.07.77

400m	Torgeir Ask	53.9	Bislett,	07.06.72
800m	Torgeir Ask	2.00.4	Bislett,	29.06.72
1000m	Jan-Erik Moe	2.53.9	Årnes	22.07.81
1500m	Torgeir Ask	4.12.0	Hamar,	08.07.72
3000m	Amund Hansen	10.03.1	Kolbotn	23.07.95
3000mH	Johnny Flatmoe	11.41.0	Jessheim,	29.08.69
5000m	Tom Antonsen	17.11.3	Herlev,DM.	21.06.81
110mH (91.4)	Nils J. Brede	17.7	Nannestad,	11.09.77
110mH (106.7)	Tom Antonsen	21.4	Lillestrøm	29.05.81
400mH (91.4)	Nils J. Brede	1.00.6	Nadderud,	29.08.77
Høyde	Gunnar Husby	1,78	Jessheim,	07.09.52
Lengde	Martin Hagen	5.89	Bislett	30.06.96
Tresteg	Martin Hagen	12.27	Bislett	29.06.96
Stav	Kai Dahlberg	2.20	Årnes,	18.09.68
Kule 5 kg	Petter Sandbakken	9,12	Årnes	23.08.2017
Kule (7.25)	Nils J. Brede	8.15	Lørenf.	31.05.77
Diskos (1.5)	Nils J. Brede	25.82	Årnes,	17.08.77
Diskos (2)	Lars Kjuus	19.49	Årnes,	04.09.82
Spyd 700gr	Petter Sandbakken	34,00	Årnes	06.09.2017
Spyd 800 gr.	Robin Nicolaysen	44,42	Årnes,	24.06.2009
4-kamp	Jan-Erik Moe	2659	Kløfta	20.09.81

18/19 år:

60m	Jan-Erik Moe -64	7.6	Årnes,	01.09.82
	Lars Kjuus -65	7.6	Årnes,	07.09.83
100m	Martin Hagen -79	11.88	Lilleh.	29.06.97
200m	Martin Hagen	24.58	Jessheim	01.09.97
400m	Lars Kjuus -65	53.0	Jessheim	06.07.87
800m	Torgeir Ask -55	2.00.0	Strømmen	20.06.73
1000m	Torgeir Ask -55	2.36.6	Bislett	25.05.73
1500m	Lars Kjuus	4.11,7	Raufoss	26.05.84
3000m	Odd Terje Hellum -57	8,58,6	Stovner	02.06.76
3000mH	Odd T. Hellum	10.37.2	Jessheim,	22.08.75
5000m	Odd T. Hellum	16.39.0	Jessheim,	22.06.75
110mH (91.4)	Lars Kjuus	17.5	Jessheim,	05.09.83
110mH (100)	Petter Sandbakken,-00	16.72	Nadderud	15.06.2019
110mH (106.7)	Lars Kjuus	19.4	Årnes,	29.06.83
400mH (91.4)	Tor Tvethaug	1,06.8	Nannestad	20.08.78
Høyde	Gunnar Husby	1.85	Bergen,	13.09.53
Lengde	Nils J. Brede-60	6.54	Rolvsrud,	02.09.78
Tresteg	Martin Hagen -79	12.52	Nesbyen	01.08.97
Stav	Rolf Nordberg -54	2.40	Eidsvold,	06.09.72
Kule 6 kg	Petter Sandbakken	9,21	Årnes	05.09.2018
Diskos (2kg)	Dag Karlsen	23.45	Årnes,	18.09.68
Spyd 800gr.	Robin Nicolaysen-92	44,56	Årnes,	01.09.2010

Stafett gutter:

11/12 år:

4 x 60m	36.56	Nadderud	10.09.94

(Jonas Østvold, Knut Årnes, Hans Martin Slommerud og Dag E. Asdahl)

13/14 år:

4 x 60m	34.7	AHF	15.06.94

(Ole Fredrik Lysaker, Rune Haldammen, Even Thorstad og Thomas Schøyen)

15/16 år:

4 x 100m	52.3	Rolfsrud	12.09.78
(Hans P. Prestby, Svein I. Thoresen, B. Morønning, Ingar Hagen)			
1000m stafett	2.25.5	Rolfsrud	12.09.78
(Hans P. Prestby, Svein I. Thoresen, Bjørn Morønning, I. Hagen)			

17/18 år:

4 x 100m	48.8	Årnes	09.06.82
(Lars Kjuus, Ronny Opaker, Jan-Erik Moe, Bjørn Morønning)			
4 x 400m	3.41.3	Årnes	09.06.82
(d.s)			
1000m stafett	2.11.4	Lillestr.	27.08.82
(d.s.)			
4 x 1500m	20.24.5	Årnes	09.06.82
(Hans G. Haug, Per Chr. Lindstad, Morten Hølland, Sigurd Skurdal)			
1000m stafett	2.11.4	Lillestr	27.08.82
(Lars Kjuus, Jan-Erik Moe, Bjørn Morønning, Ronny Opaker)			

20-22 år:

4 x 1500m	18.02.8	Rolvsrud	03.06.80
(Nils Arne Nessiøy, Tom Antonsen,-64 Jens P. Kværner-60 Steinar Dahl)			

Menn

Gutter/menn, SR-øvelser:

60m	Helge Opaker-08	7.0	Jessheim	.27
100m	Arvid Garsjømoen-46	11.1	Årnes	17.09.72
200m	Arvid Garsjømoen	22.8	Lillestr.	19.06.72
400m	Arvid Garsjømoen	50.6	Bislett	21.09.72
600m	Torgeir Ask -55	1,30.3	Lillestr.	17.09.71
800m	Inge Nessiøy-57	1.55.6	Ålesund	20.06.81
1000m	Torgeir Ask-55	2.36.6	Bislett	25.05.73
1500m	Inge Nessiøy	3.49.73	Bislett	16.09.81
1 eng. mile	Inge Nessiøy	4.24.9	Tromsø	02.09.81
3000m	Øystein Syversen-52	8.06.7	Bislett	04.06.80
3000mH	Inge Nessiøy	8.47.56	Bislett	26.06.81
5000m	Inge Nessiøy	14.05.94	Porsgrunn	13.08.82
10000m	Øystein Syversen	29.13.3	Bislett	20.05.80
110mH (106.7)	Lars Kjuus -65	17.7	Jessheim	10.06.88
200mH (76,2)	Arild Nilsen-43	29.5	Rolfsrud	03.09.81
400mH (91.4)	Lars Kjuus	57.29	Bislett	23.07.87
Høyde	Michael Reklev-2005	1,88	Nadderud	19.09.2021
Lengde	Nils J. Brede-60	6.78	Vik	20.07.80
Tresteg	Torbjørn Østerud-02	13,61	Bislett	21,08.32.
Stav	Filip Aas 00	3,35	Tønsberg	08.07.2014
Kule (7.25)	Ottar Eide-07	12.83	Jessheim,	09.06.37.
Diskos (2kg)	Roger Knudsen- 47	36,18	Høland,	19.08.81
Spyd gam.t.	Lauritz Lund-06	47.78	Lilleh.	juli -28
Spyd ny type	Robin Nicolaysen-92	46,95	Årnes,	21.08.2013
Slegge	Ulf Kristensen-48	26.65	Årnes	04.10.78
5 kamp	Helge Opaker	2531p	Lillestr.	14.06.31

(6.35, 39.54, 24.3, 25.99, 5.29.6)				
10 kamp	Lars Kjuus	4598p	Nadderud	10.08.91
(12.5,5.92,8.74,1.71,55.0,17.9,17.72,2.00,35.62,4.36.8)				
20 km l.v.løp	Arne Moen-44	1.03.45	Jessheim	10.10.82
Halvmaraton	Vidar Birkelund-56	1.07.57	Oslo	04.07.82
25 km l.v.løp	Bjørn Fuglerud-51	1.22.41	Simonstr.	27.03.83
Maraton	Bjørn Fuglerud	2.23.03	Debno,Pol	06.05.84

Stafetter:

4 x 100m	46.2	Høland	29.08.79
(Rolf Nordberg, Arild Nilsen, Ola Årnes, Arvid Garsjømoen)			
4 x 200m	1.34.9	Årnes	12.09.79
(Arild Kvikstad, Arild Nilsen, Arvid Garsjømoen, Rolf Nordberg)			
4 x 400m	3.38.1	Rolvsrud	11.09.84
(Jan-Erik Moe, Trond Aulie, Ole T. Krogstad, Arild Nilsen)			
1000m stafett	2.07.1	Årnes	12.09.79
(Rolf Nordberg, Arvid Garsjømoen, Arild Nilsen, Arild Kvikstad)			
4 x 1500m	16.19.0	Nannestad	01.08.80
(Harald Ødegård, Arne Moen, Inge Nessiøy, Øystein Syversen)			

BANEREKORDER ÅRNES STADION PR. 01.01.2026.

Kvinner:

60m	Bente Dybvig, R&Å IL	8.1	09.07.80
100m	Thea Oppegaard,BUL, Oslo	12,1	28.06.2006
200m	Arna Krogstad, R&Å IL	26.5	13.09.84
400m	Vanja Sortnes, Strømmen IF	59.4	11.08.76
800m	Mette Engelsrud, R&Å IL	2.17.1	08.07.81
1000m	Inger Eline Romundgard, R&Å IL	3.15.0	09.09.93
1500m	Mette Engelsrud, R&Å IL	4.53.0	02.09.81
1 mile	Gunn Helen Hagen, Oppstad IL	6,02,1	26,05.2010
3000m	Mette Engelsrud, R&Å IL	10.30.4	27.05.81
5000m	Sigrunn Arnesen, R&Å IL	19.58.6	09.07.80
100mH (84.0)	Kari Buskenes, R&Å IL	21.2	20.07.77
400mH	Elisabet Udnes, R&Å IL	70.7	19.09.79
Lengde	Birgitte Kjuus, R&Å -99	5,17	11.05.2016
Tresteg	Birgitte Kjuus, R&Å	9,98	18.09.2013
Høyde	Heide Lien, Zenith	1.55	24.06.88
Kule	Stine Lerdahl, IF Minerva	14.98	07.05.85
Diskos	Anne Britt Holm,Lørenskog FIL	42.80	24.08.88
Spyd nt.	Kari Hånsnar, Tjalve -75	40,20	07.07.99
4 x 60m	Aurskog/Høland FIL	36.0	21.09.68
4 x 100m	Lørenskog FIL Jr.	52.8	03.06.81
4 x 400m	Lørenskog FIL, Jr.	4.16.2	03.06.81
3 x 800m	Raumnes & Årnes IL	7.11.8	09.09.81

Menn:

100m	Ivar Bredholt, Moss IL	11.0	17.09.72
	Tomm Wisløff, Tjalve IL	11.0	24.06.87
200m	Per Slettholt, Tjalve	23.4	09.06.76
	Øyvind Søgård, Minerva -63	23,4	26.06.85
400m	Hans Kr. Sætrum, KFUM Oslo	51.1	09.06.76
	Dag O. Lien, Lørenskog FIL	51.1	06.07.83
600m	Michael Løland, Ull/Kisa -92	1,38,6	10.05.2017.
800m	Igor Kristensen, IF Minerva	1.54.2	07.08.85
1000m	Tore Lauritsen, Ull/Kisa	2.40.0	13.09.95
1500m	Vidar Birkelund, Ull/Kisa	3.59.2	03.07.85
1 mile	Didrik Thrane-Nielsen, BFG Fana	4.30.7	01.06.91
3000m	Arne Moen, R&Å IL	8.52.8	04.10.80
5000m	Magne Hofstad, Blaker IL	15.17.8	24.09.70
10000m	Magne Hofstad, Blaker IL	33.48.9	08.09.69
110m hekk	Alv Rygg, VITO	17,2	16.08.58
200m hekk	Ivar Opsahl, Ull/Kisa	31.0	31.08.83
400m hekk	Øivind Søgård, IF Minerva	1,00.4	01.09.82
3000m hinder	Geir Forsberg, IF Minerva	9.14.8	03.07.84
Lengde	Knut Bredholt, Rakkestad IL	7.04	17.09.72
Stav	Trygve Andresen, Kløfta IL	3.10	17.08.58
Høyde	Henning Aarstad, Fri-Kam.	1.88	09.06.74
Tresteg	Oddvind Moland, Vestar	14.75	09.06.74
Kule	Johnny Børresen, IF Minerva	16.29	01.07.87
Diskos	Johan Nordby, Thorshaug IL	44.78	15.08.46
Slegge	Tor Myrvold, VITO	39,75	17.08.58
Spyd gamm.type	Øystein Lund, AHF	64.50	14.07.76
Spyd ny type	Bjørn Arne Kristiansen, Tjalve	55,80	28.06.2006
4 x 100m	Lørenskog FIL, Jr.	47.1	08.06.82
	Ull/Kisa IL	47.1	24.09.83
4 x 200m	Raumnes & Årnes IL	1.34.9	12.09.79
(Arild Kvikstad, Arild Nilsen, Arvid Garsjømoen, Rolf Nordberg)			
4 x 400m	Sørum IL	3.39.3	24.09.83
4 x 1500m	Ull/Kisa IL	17.22.9	24.09.83
1000m stafett	Sørum IL	2.05.8	10.09.80