

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - 3000m / Women - 3000m

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 18.01.2026)

3000m kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 11:30.00/11:30.0

8:55.01	(2)KS	Kristine Eikrem Engeset, IL Norna-Salhus	(88)	Kuortane, FIN	22.06.2024
8:56.01	(1)	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	(56)	Tønsberg	15.06.1991
8:58.74	(1)	Kirsten Melkevik Otterbu, FIK BFG Fana	(70)	Fana	01.06.2008
9:15.50	(2)	Sissel Grottenberg, Heimdal IF	(56)	Fana	02.08.1991
9:22.75	(5)	Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Fana	10.06.1986
9:25.93	(5)KS	Hanne Lyngstad, IK Tjalve	(75)	Oslo/Bi	19.05.2010
9:31.72	(1)KS	Christina Maria Toogood, Sandnes IL	(89)	Sandnes	18.09.2024
9:34.01	(1)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	København, DEN	04.06.2010
9:39.55	(2)	Oddrun (Mosling) Moe, Steinkjer FIK	(53)	Stjørdal	09.07.1989
9:40.95	(8)	Ingvild Lein, Frosta IL	(52)	Stjørdal	18.08.1989
(10)					
9:43.52	(15)	Brit Lisbeth Høyby Reitan, Ranheim IL	(48)	Sandnes	08.08.1986
9:47.74	(3)	Nina Hansteen, IF Minerva	(58)	Oslo/Bi	22.06.1993
9:50.86	(2)KS	Silje Torsvik, Spirit FIK	(90)	Ålgård	14.05.2025
9:51.20	(10)KS	Julie Benedicte Bakkom Aspesletten, SK Vidar	(89)	Jessheim	09.08.2024
9:51.47	(2)	Unni Øvrum, Strindheim IL	(53)	Trondheim/Le	12.06.1988
9:52.02	(2)	Kari Frederichsen, Høybråten & Stovner IL	(46)	Oslo/Bi	05.07.1983
9:52.91	(1)	Hilde Vintervoll Gjessing, Royal SK	(63)	Oslo/Bi	12.07.2000
9:54.3	(1)	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Stavanger/St	15.07.2008
9:55.28	(1)	Marit Brennhovd, SK Vidar	(65)	Oslo/Bi	11.09.2001
9:58.0	(2)	Björg Moen, IL i BUL	(47)	Nadderud	28.06.1983
(20)					
9:58.94	(2)	Jorunn Rekkedal, Ås IL	(61)	Oslo/Bi	12.07.2000
10:01.55	(2)	Oddrun Hovsengen, Lillehammer IF	(52)	Lillehammer	27.05.1987
10:03.74	(3)KS	Fride Vullum Bruer, Strindheim IL	(76)	Trondheim/St	24.05.2014
10:07.57	(1)	Solveig Pedersen, Kristiansands IF	(65)	Kristiansand	25.06.2004
10:09.39	(2)	Synøve Brox, Kautokeino IL	(59)	Oslo/Bi	18.07.1994
10:13.53	(2)	Pernille Thomassen, FIK BFG Fana	(70)	Fana	03.06.2007
10:14.44	(3)	Kari Rønnestad, Balestrand IL	(55)	Bismo	19.07.1991
10:15.76	(3)KS	Sara Aarseth, Spirit FIK	(86)	Sandnes	18.09.2024
10:17.39	(1)	Gine Salberg, Aurskog-Høland FIL	(61)	Sofiemyr	26.07.1998
10:17.46	(1)	Ine Wigernæs, IK Tjalve	(69)	Oslo/La	31.08.2004
(30)					
10:19.7	(1)	Irene Gulli, Hallingdal FIK	(57)	Overhalla	06.08.1993
10:20.07	(3)	Berit Jenssen, IL i BUL	(57)	Søgne	16.07.1993
10:21.6	(2)	Grethe Indredavik, FIK BFG Fana	(56)	Overhalla	06.08.1993
10:23.8	(1)	Sissel Norum, Steinkjer FIK	(59)	Steinkjer	23.08.1994
10:24.4	(1)	Wenche Nystad, Ready	(52)	Oslo/So	07.06.1988
10:24.5	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Romedal	16.09.1984
10:26.04	(-)KS	Ann Kristin Mosbron, Haugesund IL	(80)	Bremnes	20.08.2017
10:26.39	(2)KS	Inger Elisabeth Mæland, GTI	(79)	Haugesund	26.07.2017
10:26.7	(2)	Bente Berg, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	23.06.1989
10:28.82	(5)	Unn Merete Sønsteby, SK Vidar	(54)	Oslo/Bi	15.08.1989
(40)					
10:30.2	(1)	Inger Brøndbo Sellæg, Ottestad IL	(48)	Ottestad	05.08.1983
10:30.27	(4)	Kari Øvsthus, Oslo Politis IL	(66)	Oslo/La	12.05.2005
10:30.89	(6)	Hanne Cecilie Bolstad, SK Vidar	(67)	Nadderud	17.06.2005
10:31.07	(11)	Anna Margrete Tråve, IL Jotun	(55)	Voss	24.07.1992
10:32.70	(2)	Marit Larsen, Mjøndalen IF	(46)	Nesbyen	24.07.1983
10:33.8	(1)	Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Steinkjer	25.07.1981
10:35.82	(2)KS	Niina Therese Härkönen, SK Vidar	(74)	Oslo/Bi	24.05.2009
10:36.3	(1)	Lisbeth Bakkevig, Haugesund IL	(53)	Haugesund	25.08.1989
10:36.5	(1)	Randi Wolden, Haga IF	(44)	Lørenfallet	15.08.1981
10:37.91	(3)	Inger Unni Haugen, Kongsvinger IL	(57)	Göteborg, SWE	01.07.1995
(50)					
10:38.33	(1)KS	Julie Marie Haabeth Brox, Fredrikstad IF	(88)	Vik i Helgeland	25.07.2024
10:38.4	(2)	Liv Paulsen, Hommelvik IL	(71)	Stjørdal	18.06.2008
10:38.52	(1)	Ragnhild Nes, Nydalen IL	(49)	Mo i Rana	20.07.1985
10:39.4	(4)	Minny Malerud, Nydalen SK	(44)	Oslo/So	21.08.1979
10:43.1	(2)	Guri Øfsti Kvalheim, IL Nybrott	(46)	Steinkjer	25.07.1981
10:43.8	(1)	Anne Berit Moe, Gjerdrum IL	(49)	Jessheim	15.08.1986
10:44.70	(4)	Helene Pemmer, IL Fri	(71)	Fana	03.06.2007
10:46.8	(1)	Sissel Sørhøy, Terråk IL	(47)	Steinkjer	18.05.1984
10:47.24	(1)	Turid Anne Grønland, Raufoss IL	(55)	Byrkjelo	09.08.1991
10:47.24	(2)	Anne Strand Bjørnstad, FIK Orion	(68)	Alta	19.08.2003
(60)					

Norge / Norway: Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

10:48.50	(1)	Vibeke Tegneby, Moss IL	(72)	Moss	22.08.2009
10:49.0	(1)	Ragnhild Bolstad Kristiansen, Rena IL	(64)	Rena	09.09.2000
10:49.72	(3)	Anette Bru, Osterøy IL	(69)	Fana	28.06.2006
10:50.78	(1)KS	Katrine Haaland Leveraas, Gjesdal IL	(90)	Algård	29.10.2025
10:50.90	(1)KS	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	20.10.2012
10:51.0	(2)	Bjerg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Florø	25.08.1991
10:51.3	(2)KS	Tonje Helle Flo, Sørild FIK	(87)	Grimstad	03.08.2022
10:52.08	(6)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Oslo/Bi	19.05.2009
10:55.5	(2)	Wendy Jane Fjellstad, Ås IL	(71)	Ås	18.09.2006
10:57.94	(9)KS	Ann Kristin Dyrkolbotn, SK Vidar (70)	(73)	Oslo/Bi	19.05.2009
10:59.0		Inger Marie Møllerud, KFUM-kameratene	(53)	Oslo/So	07.06.1988
11:00.18	(1)	Anne Myhr, Royal SK	(66)	Askim	28.06.2002
11:00.50	(1)	Kari-Anne Kirsebom Strandman, Sogndal IL	(84)	Førde	23.10.2023
11:00.99	(2)	Kari Øvsthus, Oslo Politis IL	(66)	Askim	28.06.2002
11:02.11	(2)KS	Mari J. Brox, Sømna IL	(86)	Vik i Helgeland	25.07.2024
11:02.46	(1)	Lena Susann Reif, Oslo Politis IL	(71)	Asker	31.05.2007
11:02.6	(1)	Rannveig Solli, Ask IL	(55)	Voss	16.06.1990
11:02.96	(5)KSB	Anne-Mette Haugen Juuhl, IL Gular	(86)	Fana	12.05.2021
11:03.25	(2)	Jorunn Hynne, Skogn IL	(60)	Levanger	29.05.1999
11:03.63	(2)	Lene Zachariassen Rørvik, GTI (80)	(68)	Stavanger	08.08.2007
11:03.79	(4)	Hilde Hovdenak, Modum FIK	(71)	Oslo/Bi	07.06.2007
11:04.0	(4)KS	Torun Øvergaard Aarvik, FIK BFG Fana	(71)	Fana	27.06.2010
11:04.12	(10)KS	Marianne Opsahl, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Oslo/Bi	19.05.2009
11:04.47	(1)	Åsta Hansen, IL Fri	(54)	Fana	13.05.1993
11:04.87		Randi Aabol, Larvik FIK	(52)		.1991
11:05.02	(1)	Åse Brødholt, Hobøl IL	(57)	Moss	04.09.1995
11:05.70	(2)	Hanne Børte, IF Eiker-Kvik	(64)	Poznan, POL	26.06.1999
11:05.9	(3)	Inger Schiøll Børgesen, Fossum IF	(46)	Lillehammer	20.08.1983
11:06.22	(1)KS	Benedicte Solvin, Modum FIK	(86)	Geithus	05.06.2025
11:09.13	(1)	Christine Berger Volden, Bratsberg IL (90)	(89)	Stjørdal	22.06.2024
11:09.49	(1)	Merete Helgheim, Gloppen FIL	(80)	Byrkjelo	21.08.2016
11:10.58	(2)KS	Ida Olivia Midttun Dahlen, Alta IF	(89)	Alta	25.05.2024
11:11.6		Torunn Hasle Evensen, Sørums IL	(50)	Jessheim	21.08.1987
11:14.5		Karin Hassum Larsen, Larvik FIK	(54)		.1991
11:15.40	(1)	Linda Severinsen Moseid, Søgne IL	(71)	Søgne	06.06.2006
11:15.58	(2)	Wenche (Sannerud) Dahl, Ringerike FIK	(62)	Oslo/St	07.08.1998
11:15.71	(4)KS	Lone Brochmann, IL i BUL	(86)	Oslo/Bi	25.08.2021
11:17.0	(3)	Ingunn Schei, Ås IL	(68)	Ås	18.09.2006
11:17.8	(1)	Turid (Hammeren) Jensen, Grue IL	(42)	Grue	29.09.1977
11:18.48	(2)	Monika Bru, Osterøy IL (100)	(70)	Fana	13.07.2005
11:18.5		Ann-Torill Garli, Ullensaker/Kisa IL	(57)	Jessheim	17.08.1992
11:19.0		Bodil Thoresen, Raumnes & Årnes IL	(48)	Jessheim	22.08.1983
11:20.18	(1)	Jori Mørkve, Voss IL	(80)	Voss	05.06.2019
11:20.3	(4)	Elin Mørk, Sørums IL	(45)	Lillehammer	20.08.1983
11:20.60	(1)	Runa Nesje, Bossekop UL	(88)	Alta	04.06.2023
11:21.61		Marit Sund, Steinkjer FIK	(63)	Steinkjer	28.08.1999
11:21.8		Marit Nerli, Sandnes IL, Finnmark	(44)	Kirkenes	28.08.1980
11:22.7	(1)	Gunn Rongstad, Sortland IL	()	Lødingen	18.09.1977
11:23.1		Greta Folvik, IL Nybrott	(46)	Stjørdal	16.08.1984
11:23.35	(4)	Kirsti Grape, IL Tyrving (110)	(69)	Nadderud	11.06.2004
11:24.5	(4)	Mette Olsen, Sørums IL	(51)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:25.5		Eva Blakkisrud, Ullensaker/Kisa IL	(46)	Jessheim	22.08.1983
11:29.2		Turid Malmo Knutsen, Oppegård IL	(50)	Ås	17.06.1986
Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:					
9:50.08	(7)KS	Maryna Novik, IF Klypetussen (BLR)	(81)	Fana	15.05.2019
9:55.48	(1)	Rebecca Louise Wade Hilland, Bergen LK (GBR)	(80)	Indre Arna	27.10.2015
10:14.17	(2)	Charlotta Legernes, IL Tyrving (SWE)	(62)	Oslo/Bi	06.06.2000
10:22.51	(10)KS	Jessica Gunnarsson, SK Vidar (SWE)	(76)	Oslo/Bi	19.05.2011
10:30.72	(1)KSA	Anna Emilia Zielinkiewicz, Lillehammer IF (POL)	(89)	Moelv	12.08.2025
10:41.0	(8)	Pricilla Welch, IL Jutul (GBR)	(44)	Oslo/Bi	24.09.1980
10:56.3	(1)	Dini ter Braak Øren, FIL Vossar ()	(54)	Voss	31.05.1991
11:05.46	(1)KS	Katharina Kahrs, Strindheim IL (GER)	(85)	Trondheim/St	28.09.2021
11:12.0	(1)	Cornelia Bloch, Ask Friidrett (GER)	(68)	Leirvik	03.07.2006
Uklart heatoppsett / Bona fide?:					
10:46.2	(-)	Bjerg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Florø	15.08.1990
Ubekreftet / Not confirmed:					
10:06.7		Randi Aabol, Larvik FIK	(52)		.1991

3000m kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 11:50.00/11:50.0

9:32.16	(7)	Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Byrkjelo	12.08.1988
9:44.74	(4)KS	Kristin Waaktaar Opland, Bratsberg IL	(82)	Trondheim/St	19.09.2023
9:46.87	(-)	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Oslo/Bi	09.08.2015
9:52.79	(5)KS	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Göteborg, SWE	28.06.2013
9:58.69	(3)KSA	Anita Iversen Lilleskare, BFG Bergen LK	(78)	Fana	12.05.2021
10:10.75	(2)KS	Pernille Thomassen, FIK BFG Fana	(70)	Fana	05.06.2011
10:12.51	(1)	Ingvild Lein, Frosta IL	(52)	Steinkjer	14.06.1992
10:14.98	(-)KS	Kirsten Melkevik Otterbu, FIK BFG Fana	(70)	Sandnes	20.08.2010
10:16.4	(6)	Hilde Vintervoll Gjessing, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	20.05.2003
10:16.62	(1)KS	Marie Kloster, IL Skjalg	(81)	Ålgård	14.05.2025
(10)					
10:18.82	(3)KS	Katharina Kahrs, Strindheim IL	(85)	Trondheim/St	25.09.2025
10:19.16	(1)	Irene Gulli, Hallingdal FIK	(57)	Florø	28.06.1997
10:19.95	(13)KS	Siri Schöne Ness, SK Vidar	(84)	Jessheim	09.08.2024
10:23.3	(2)	Björg Moen, IL i BUL	(47)	Nadderud	03.07.1987
10:24.36	(1)	Liv Hilde Drugli, Lillehammer IF	(63)	Lillehammer	06.06.2006
10:26.3	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Oslo/Bi	08.08.1986
10:27.7	(2)	Kari Frederichsen, Høybråten & Stovner IL	(46)	Oslo/Bi	08.08.1986
10:28.68	(14)KS	Silje Eklund, Raufoss IL	(80)	Jessheim	09.08.2024
10:29.19	(3)	Hilde Henriksen (Meuche), Bøler IF	(64)	Oslo/La	12.05.2005
10:32.1	(1)	Karianne Løkken, IL Tyrving	(71)	Nadderud	13.10.2015
(20)					
10:32.17	(3)KS	Kerstin Kalsås, Kristiansand LK	(83)	Kristiansand	12.05.2024
10:33.85	(1)	Solveig Pedersen, Kristiansands IF	(65)	Vanse	14.08.2005
10:34.32	(2)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	06.07.2016
10:37.0	(3)	Marit Larsen, Mjøndalen IF	(46)	Oslo/Bi	08.08.1986
10:37.6	(1)	Björg Solheim, Elverum IL	(40)	Steinkjer	25.07.1981
10:38.40	(4)KS	Ingrid Lunde Steen, Bratsberg IL	(85)	Trondheim/St	01.04.2025
10:39.3	(1)	Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Fana	28.07.1984
10:40.26	(2)	Anna Margrete Tråve, Hallingdal FIK	(55)	Florø	28.06.1997
10:41.2	(1)	Susanna Wold, SK Freidig	(40)	Stjørdal	11.06.1983
10:42.75	(1)	Inger Saanum, Mandal & Halse IL	(63)	Kristiansand	25.06.2004
(30)					
10:44.29	(1)	Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersunds IK	(75)	Egersund	27.08.2015
10:44.75	(2)KS	Gro Svendal, FIK BFG Fana	(70)	Fana	27.07.2011
10:47.94	(1)	Åse Brødholt, Moss IL	(57)	Lisleby	20.08.2001
10:50.1	(2)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Haugesund	25.08.1989
10:50.3		Signe Strømme Wærp, Oppegård IL	(46)	Ski	14.08.1987
10:51.24	(1)	Lene Zachariassen Rørvik, GTI	(68)	Lyefjell	09.06.2012
10:53.07	(3)	Anette Bru, Osterøy IL	(69)	Fana	14.06.2009
10:54.10	(2)	Kari-Anne Veen Billingstad, GTI	(70)	Lyefjell	09.06.2012
10:55.38	(1)	Oddrun Hovsengen, Lillehammer IF	(52)	Lillehammer	07.07.1992
10:55.4	(1)	Kari Øvsthus, Oslo Politis IL	(66)	Oslo/Bi	21.06.2006
(40)					
10:59.4	(3)KS	Trude Harstad, IL Skarphedin	(74)	Bø i Telemark	24.05.2016
11:01.6		Björg Hillersøy (Røknes), Florø T&IF	(52)		.1993
11:02.00	(1)	Kristin Rasdal Håland, Bryne FIK	(67)	Lye	03.06.2008
11:02.41	(1)	Inger Unni Haugen, Kongsvinger IL	(57)	Trondheim/Le	23.08.1997
11:05.28	(2)	Kari Natvig, Nittedal IL	(57)	Oslo/St	07.08.1998
11:06.0	(2)	Berit Høivik, Lillehammer IF	(48)	TrondheimiLe	29.07.1988
11:06.5		Gro Jørgensen, Ready	(45)	Oslo/So	07.06.1988
11:06.7		Guri Øfsti Kvalheim, IL Nybrott	(46)		13.06.1987
11:06.72	(2)	Ingunn Monsen, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	23.08.2007
11:07.0		Anne-Lise Skogan, Steinkjer FIK	(46)	Steinkjer	30.08.1989
(50)					
11:07.1	(3)	Katharina Mo Berge, Byåsen IL	(44)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:07.93	(7)KS	Torun Øvergaard Aarvik, BFG Bergen FIK	(71)	Nadderud	14.06.2013
11:08.0	(4)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:08.7		Anne Berit Moe, Gjerdrum IL	(49)	Jessheim	23.08.1989
11:10.9	(1)	Sissel Norum, Steinkjer FIK	(59)	Steinkjer	20.08.1999
11:12.51	(1)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	13.09.2013
11:12.68	(8)	Elise Orten, IL Fri	(64)	Fana	15.06.2008
11:12.96	(2)	Ragnhild Bolstad, FIK Orion	(64)	Romedal	27.05.2006
11:13.7	(5)	Randi Langerud, Veldre IL	(46)	Oslo/Bi	08.08.1986
11:13.8	(1)	Ann Sissel Vehus, Vinne IL	(64)	Stjørdal	18.06.2008
(60)					
11:18.05	(1)	Berit Helen Grøtte, Nidelv IL	(62)	Trondheim/Da	30.08.2003
11:19.74	(1)	Anne Myhr, SK Vidar	(66)	Levanger	01.07.2007
11:19.8	(1)	Turid Lid, Norheimsund IL	(42)	Norheimsund	31.08.1985
11:20.6		Amalija Leber, Lørenskog FIL	(46)	Jessheim	21.08.1987
11:22.0		Gerd Glomnes Karlsen, Byåsen IL	(40)	Stjørdal	13.06.1984
11:22.2	(1)	Marta Ingebrigtsen Ringheim, FIL Vossar	(47)	Voss	20.05.1987
11:22.92	(1)	Randi Austgulen Fosnæs, IL Tyrving	(59)	Bismo	03.08.2001
11:23.16	(1)KS	Birgitte Kvalsvik, Bergsøy IL	(85)	Kristiansund	08.06.2025
11:23.2		Eva Blakkisrud, Ullensaker/Kisa IL	(46)	Jessheim	21.08.1987
11:23.5		Jorunn Sundal, Florø T&IF	(47)		.1988
(70)					

11:24.29	(1)	Ingjerd Utistog Kleiv, Vinje IL	(72)	Bø i Telemark	28.05.2013
11:24.77	(2)	Gry Magritt Vågane, Jølster IL	(68)	Florø	14.08.2010
11:24.9	(1)	Heidi Rognli Heimdal, Bardu IL	(76)	Målselv	24.05.2018
11:30.16	(1)	Helene Mørkved, Veldre IL	(43)	Mo i Rana	20.07.1985
11:30.4		Jean P. Sæther, Namdalseid IL	(47)		.1988
11:31.16	(1)	Magnhild Myklebust, Florø T&IF	(51)	Byrkjelo	09.08.1991
11:35.4		Inger Sætre, IL Skjalg	(44)	Frøyland	24.05.1986
11:35.8		Svanhild Dybwad Røiri, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	17.08.1975
11:36.0	(5)	Solbjørg Aasheim, Serum IL	(46)	Trondheim/Le	29.07.1988
11:36.21	(2)	Ruth Simmenes, Osterøy IL	(59)	Fana	29.06.1999
		(80)			
11:36.37	(3)E	Grethe Indredavik, FIK BFG Fana	(56)	Oslo/St	07.08.1998
11:37.2		Grete Berntzen, Stovnerkameratene	(46)	Jessheim	18.08.1986
11:37.42	(1)KS	Austra Johansen, Søgne IL	(82)	Søgne	03.10.2023
11:38.27	(2)KS	Camilla Thustrup Holm, Moss IL	(81)	Moss	19.04.2023
11:38.88		Ann-Mari Skaanes, Larvik T&IF	(53)	Tønsberg	22.08.1996
11:40.3	(3)	Gunn Rongstad, Sortland IL	()	Steinkjer	25.07.1981
11:40.8		Hanna Smith, Raumnæs & Årnes IL	(50)	Jessheim	15.08.1990
11:41.4	(1)	Marie Herigstad Strømman, Os TF	(44)	Leirvik	18.06.1988
11:41.5		Elin Mørk, Sørums IL	(45)	Lørenfallet	19.06.1986
11:41.90	(2)35	Randi Mo Lilleberre, Namdal LK	(72)	Overhalla	13.05.2013
		(90)			
11:42.07	(1)	Hanna Blom Breivik, Kongsberg IF	(69)	Moss	22.08.2009
11:42.5		Aud S. Verven, Veldre IL	(48)	Brumunddal	02.09.1989
11:42.7		Kristin Dullum, IL Stjørdals-Blink	(41)	Stjørdal	12.06.1982
11:44.14	(1)	Ragnhild Bratberg, Lillehammer IF	(61)	Lillehammer	16.08.2005
11:44.27	(2)	Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Byrkjelo	09.08.1991
11:44.5		Astrid Grinde, IL Aasguten	(43)		13.06.1987
11:44.7	(4)	Randi Vesterhagen, Gjøvik FIK	(44)	Ålesund	07.08.1987
11:44.76		Kirsti Mathilde Johnsen, IL Flint	(53)		.1996
11:45.4		Anne Brudevold, Ready	(45)		.1987
11:45.5		Audhild Soot, Aurskog-Høland FIL	(40)	Jessheim	24.08.1981
		(100)			
11:46.7		Kirsten Kringen, Byåsen IL	(42)	Trondheim/Le	18.06.1985
11:47.04	(9)KS	Marianne Opsahl, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Lillehammer	22.06.2013
11:47.3		Bodil Thoresen, Raumnæs & Årnes IL	(48)	Jessheim	19.08.1988
11:47.7		Nina Wego, Ready	(44)		.1987
11:48.4		Greta Folvik, IL Nybrott	(46)	Stjørdal	18.06.1988
11:48.5		Turid Jensen, Grue IL	(40)	Grue	17.09.1980
11:49.1		Norunn Skildheim, Ullensaker-Lørenfallet FIK	(50)	Jessheim	24.08.1990
11:49.2	(1)	Svanhild Kilskar, Trones IL	(39)	Grong	26.08.1979
Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:					
9:57.80	(3)	Sharon Lynn Broadwell, SK Vidar (USA)	(61)	Oslo/La	14.06.2005
10:24.98	(5)	Charlotta Legernes, IL Tyrving (SWE)	(62)	Nadderud	17.06.2005
11:15.49	(5)KS	Arntraut Götsch, IL i BUL-Tromsø (GER)	(62)	Tromsø	23.05.2018

3000m kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 12:20.00/12:20.0

10:15.31	(2)KS	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Stavanger/St	05.06.2014
10:16.00	(3)KS	Anita Iversen Lilleskare, BFG Bergen LK	(78)	Fana	16.05.2023
10:20.00	(1)KS	Silje Eklund, Raufoss IL	(80)	Lillehammer	21.06.2025
10:21.03	(6)	Hilde Vintervoll Gjessing, IK Tjalve	(63)	Oslo/Bi	15.05.2008
10:28.52	(1)KS	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	13.08.2018
10:30.7	(1)	Bjørge Solheim, Elverum IL	(40)	Oslo/Bi	08.08.1986
10:31.36	(3)KS	Elise Hay Opsahl, IL Skjalg	(75)	Sandnes	29.09.2020
10:31.4	(1)	Valborg Østberg, FIG Gjøvik	(31)	Lillehammer	17.06.1978
10:34.3	(1)	Ingvild Lein, Frosta IL	(52)	Stjørdal	18.06.1997
10:36.91	(1)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Stjørdal	01.08.2003
		(10)			
10:43.8	(1)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Overhalla	06.08.1993
10:48.15	(1)	Åse Brødholt, Moss IL	(57)	Askim	04.09.2004
10:49.13	(5)	Liv Hilde Drugli, Lillehammer IF	(63)	Lillehammer	21.06.2008
10:49.22	(2)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Bodø	18.05.2021
10:54.41	(6)	Bjørge Moen, IL i BUL	(47)	Göteborg, SWE	01.07.1995
10:57.2	(1)	Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Trondheim/Le	29.07.1988
10:57.87	(3)	Siri Tunaal White, FIK BFG Fana	(43)	Fana	10.06.1990
10:58.0		Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)	Nadderud	01.06.1983
10:58.67		Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Lillehammer	25.09.1990
11:02.42	(6)KSA	Ellen Kvalheim, Stjørdal FIK	(73)	Trondheim/St	09.06.2020
		(20)			

Norge / Norway: Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

11:05.15	(1)	Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Haukås	18.08.2005
11:06.59	(1)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	08.09.1999
11:08.8	(1)	Nina Kristin Holta, GTI	(72)	Jørpeland	02.06.2018
11:12.2	(1)	Ann Sissel Vehus, Vinne IL	(64)	Stjørdal	17.06.2009
11:14.51	(1)	Elise Orten, IL Fri	(64)	Hatland	03.08.2009
11:15.7	(2)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Oslo/Bi	08.08.1986
11:17.78	(3)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Bjørkelangen	07.08.1992
11:17.96	(1)KS	Camilla Solberg Vethe, Moss IL	(76)	Moss	19.04.2023
11:18.0	(1)	Turid Lid, Norheimsund IL	(42)	Hatland	04.07.1987
11:18.2		Elsa Valøen, Byafossen IL	(41)	Steinkjer	27.08.1986
		(30)			
11:20.7		Amalija Leber, Lørenskog FIL	(46)	Jessheim	18.08.1993
11:23.9	(1)	Wencke Lisbeth Lande, Byåsen IL	(53)	Stjørdal	20.06.2001
11:24.6		Guri Øfsti Kvalheim, IL Nybrott	(46)	Stjørdal	15.05.1991
11:24.8	(1)	Liv Paulsen, Hommelvik IL	(71)	Stjørdal	15.06.2016
11:25.6		Anne Lise Skogang, Steinkjer FIK	(46)	Steinkjer	28.08.1992
11:26.21	(2)KS	Eva Lill Kvisle, Asker SK	(69)	Asker	05.06.2018
11:28.46	(2)	Mona Kathrine Grindberg, Verdal FIK	(72)	Stjørdal	25.08.2018
11:29.7		Astrid Marie Tangen, Sørbråten IL	(33)	Jessheim	24.08.1981
11:31.3		Svanhild Dybwad Røiri, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	21.08.1978
11:31.39	(3)	Norunn Stavø, Florø T&IF	(57)	Stjørdal	01.08.2003
		(40)			
11:32.2		Astrid Grinde, IL Aasguten	(43)		.1988
11:33.84		May Wenche Grytbakk, Veldre IL	(54)	Lillehammer	24.08.1999
11:35.7	(5)KS	Ingjerd Utistog Kleiv, Vinje IL	(72)	Bø i Telemark	22.06.2017
11:37.0		Kari Nyborg, Skogn IL	(42)		.1988
11:38.18	(1)KS	Line Elise Heimdal, Bardu IL	(67)	Narvik	16.06.2012
11:41.41	(1)35	Hild Sissel Krogstad Vannebo, Namdal LK	(68)	Overhalla	13.05.2013
11:44.55	(1)	Tone Fløttum, Fet FIK	(78)	Lillestrøm	24.05.2025
11:45.91	(1)	Henny Kvalheim, FIK BFG Fana	(56)	Knarvik	08.10.2005
11:45.95	(1)	Astrid Helene Olafsdottir, IL Fri	(64)	Indre Arna	07.09.2013
11:48.04	(1)	Bodil Vartdal Ryste, Gaular IL	(79)	Førde	18.08.2024
		(50)			
11:48.9		Gerd Glomnes Karlsen, Byåsen IL	(40)	Trondheim/Le	18.06.1985
11:49.4	(1)	Oddveig Dybdahl Fagervold, Selbu IL	(61)	Stjørdal	14.06.2006
11:51.8	(3)	Oddveig Dølbakken, Elverum IL	(41)	Alesund	07.08.1987
11:53.3		Trine Bogstad Mangerud, Ullensaker/Kisa IL	(51)	Jessheim	14.08.2000
11:54.28	(3)	Mette Eid Løvås, Strindheim IL	(72)	Stjørdal	25.08.2018
11:55.2		Åshild Martinsen, Husøy IL	(37)	Moen	11.06.1982
11:58.2		Berit Rud, Ullensaker/Kisa IL	(47)	Jessheim	17.08.1992
11:58.6		Gerd Undersåker, Inderøy IL	(45)	Ogndal	29.08.1990
11:59.4		Kirsti Coward, Universitetets IK	(40)	Oslo/So	07.06.1988
11:59.7	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	12.09.2004
		(60)			
11:59.9	(2)	Helene Mørkved, Veldre IL	(43)	Kristiansand	10.08.1990
12:00.6		Ragnhild Brænden, Nittedal IL	(41)	Jessheim	28.08.1988
12:01.9		Astrid Kvamne Jensen, Njård	(42)	Oslo/So	07.06.1988
12:02.7		Solaug Nyberg, Rena IL	(37)	Romedal	16.09.1984
12:02.8		Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Kongsvinger	10.09.1995
12:04.03	(3)	Marie Herigstad Strømman, Os TF	(44)	Haugesund	25.08.1989
12:05.0		Aasa Bævre, Gjøvik FIK	(48)	Akrestømmen	20.08.1994
12:06.66	(2)KS	Kaja Smith-kielland Kjellesvik, Tjøme LK	(80)	<u>Sem</u>	20.08.2025
12:08.34	(1)D	Marit Brøndbo, Namdal LK	(70)	Overhalla	14.05.2018
12:09.44	(1)	Magnhild Myklebust, Florø T&IF	(52)	Florø	19.08.1998
		(70)			
12:09.5		Björg Turid Sæteren, Oppdal FIK	(33)	Oppdal	.1982
12:10.71	(2)	Petrikke Stiberg, Bjerkvik IF	(51)	Tønsberg	10.08.1996
12:12.4		Laila Skibakk, Ullensaker/Kisa IL	(40)	Lørenfallet	13.08.1985
12:13.7	(1)KS	Berit Evensen-Amundsen, Bardu IL	(74)	Målselv	08.06.2022
12:14.20	(1)	Undis Nødset, Florø T&IF	(52)	Ravnanger	30.06.2000
12:14.56		Aud S. Verven, Veldre IL	(48)	Byrkjelo	04.09.1993
12:15.71	(3)	Asbjørg Strand, Sylling IF	(47)	Tønsberg	10.08.1996
12:15.8	(3)	Jannicke Schanche, Oslo IL	(39)	Trondheim/Le	29.07.1988
12:15.8		Cecilie Jonsbråten, Bryne IL	(42)	Klepp	22.06.1991
12:17.61	(1)KS	Anne Kristin Melgård, Namdal LK	(75)	Overhalla	25.05.2023
		(80)			
12:17.9		Reidun Alnæs, Romerikslagets IL	(39)	Jessheim	18.08.1986
12:19.5	(1)	Marta Ingebrigtsen Ringheim, FIL Vossar	(47)	Voss	27.05.1992
Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:					
10:44.68	(12)KS	Jessica Gunnarsson, SK Vidar (SWE)	(76)	Göteborg, SWE	05.07.2024

3000m kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 13:20.00/13:20.0

10:34.1	(1)	Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Steinkjer	25.07.1981
10:43.89	(5)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Oslo/La	12.05.2005
10:47.63	(2)KS	Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Fana	14.06.2009
10:49.9		Inger Lise Fængsrud, Royal SK	(55)	Oslo/Tr	28.09.2005
10:50.44	(1)KS	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	19.08.2024
10:57.51	(1)	Bjørge Solheim, Veldre IL	(40)	Byrkjelo	09.08.1991
11:07.03	(1)	Ellen Kvalheim, Stjørdal FIK	(73)	Stjørdal	22.06.2024
11:07.6	(5)	Kirsten Lien Garbo (Skarsvåg), Kvinnelige Stud. IK	(26)	Oslo/St	31.07.1978
11:14.2		Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(43)	Kongsvinger	10.09.1995
11:15.35	(1)	Elise Orten, IL Fri	(64)	Indre Arna	20.05.2015
(10)					
11:19.19	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Tønsberg	10.08.1996
11:19.3		Eva Carlsen, Ready	(40)	Jessheim	24.08.1990
11:22.95	(1)	Wencke Lisbeth Lande, Byåsen IL	(53)	Trondheim/Da	30.08.2003
11:24.4	(1)	Bjørge (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Høyen	14.07.2002
11:25.8		Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)		.1985
11:27.92	(1)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Florø	28.06.1997
11:30.33	(1)	Bodil Hansen, Ask Friidrett	(71)	Tromsø	20.08.2022
11:30.40	(1)	Trine Bogstad Mangerud, Ullensaker/Kisa IL	(51)	Oslo/Bi	01.07.2003
11:32.77	(1)	Bjørge Sandvik, T&IF Viking	(49)	Bismo	03.08.2001
11:42.67	(1)	May Wenche Grytbakk, Veldre Friidrett	(54)	Lillehammer	06.09.2005
(20)					
11:45.1	(1)	Kirsti Mathilde Johnsen, IL Flint	(53)	Tønsberg	12.08.2004
11:45.2		Marie Lovise W. Svevad, Veldre IL	(43)	Akrestømmen	11.09.1994
11:45.2		Amalija Leber, Lørenskog FIL	(46)	Jessheim	21.08.1996
11:45.37	(1)	Mirjam Mjelde, Osterøy IL	(69)	Hatland	27.09.2021
11:50.4	(1)KS	Bente Hellevik, IL Trio	(70)	Husnes	02.06.2021
11:52.4		Aase Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	12.06.1984
11:56.9	(1)	Oddveig Dybdahl Fagervold, Selbu IL	(61)	Stjørdal	15.06.2011
11:59.62	(2)	Asbjørg Strand, IF Sturla	(50)	Ravnanger	30.06.2000
12:01.3	(1)	Margrete Gaski, Bardu IL	(66)	Målselv	24.05.2018
12:06.8		Elsa Valøen, Steinkjer FIK	(42)	Steinkjer	28.08.1992
(30)					
12:08.84	(1)	Ingrid E. F. Aamodt, IL Express	(54)	Kristiansand	25.06.2004
12:09.9	(1)	Asbjørg Strand, IF Sturla	(47)	Steinkjer	02.07.1999
12:15.88	(1)	Hild Sissel Krogstad Vannebo, Namdal LK	(68)	Overhalla	20.05.2019
12:16.6	(1)	Ann Sissel Vehus, Verdøl FIK	(64)	Stjørdal	16.06.2015
12:17.0		Magnhild Skjesol, Skogn IL	(32)	Stjørdal	12.06.1982
12:20.08	(1)	Astrid Helene Olafsdottir, IL Fri	(64)	Indre Arna	09.09.2015
12:22.6		Sølve Ims Ottesen, Hinna IL	(49)	Stavanger	22.07.1999
12:24.7		Gunvor Margit Svendsen, Frosta IL	(37)		13.06.1987
12:26.40	(3)	Undis Nødset, Florø T&IF	(52)	Stjørdal	01.08.2003
12:27.0		Helene Mørkvad, Veldre IL	(43)	Akrestømmen	20.08.1994
(40)					
12:31.4	(2)V	Ingrun Alseth, IL Tyrving	(65)	Nadderud	13.10.2015
12:31.6		Åse Nyland, Gjøvik FIK	(33)	Jessheim	.1984
12:31.60	(3)	Olaug Raasholm Fauske, Florø T&IF	(49)	Ravnanger	30.06.2000
12:32.4	(1)	Edel Slettemark, Stord T&IL	(47)	Leirvik	09.04.1997
12:33.46	(1)KS	Mirjam Mjelde, Osterøy IL	(69)	Indre Arna	15.10.2019
12:33.7		Janniche Schanche, Oslo IL	(39)	Jessheim	23.08.1989
12:34.11	(3)	Lise Pedersen, Tvedestrand T&IL	()	Tønsberg	10.08.1996
12:34.3		Berit Rud, Sørums IL	(47)	Jessheim	20.08.1997
12:37.1		Turid Nettli, Lambertseter IF	(43)	Jessheim	18.08.1993
12:38.51	(4)	Anne Lise Leiren Mastervik, Osterøy IL	(72)	Hatland	02.06.2022
(50)					
12:41.6	(2)	Bjørge Turid Sæteren, Oppdal FIK	(33)	Lillehammer	20.08.1983
12:45.4		Randi Wolden, Haga IF	(44)	Jessheim	21.08.1996
12:45.6		Gerd Undersåker, Inderøy IL	(45)	Stjørdal	19.06.1996
12:48.14	(2)	Dagmar Lyngbø Eriksen, Kleppstø IL	(42)	Bjørkelangen	07.08.1992
12:48.94	(1)KS	Sissel Bjørke, IL Fri	(63)	Fana	24.09.2014
12:49.1		Kristin Dullum, IL Stjørdals-Blink	(41)	Stjørdal	18.06.1994
12:50.0		Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Oslo/So	15.09.1996
12:52.8	(3)	Signe Stokkebæk, Askim IF	(30)	Lillehammer	20.08.1983
12:53.4	(4)	Martha Kristensen, Bodø & Omegn IF	(32)	Lillehammer	20.08.1983
12:57.98	(3)KS	Hanne Liland, IL Vægg	(69)	Indre Arna	14.10.2020
(60)					
12:58.1	(1)	Aud Stenvik, Byåsen IL	(51)	Stjørdal	19.06.2002
12:59.3		Ada Sætran, Storsteinnes IL	(32)	Storsteinnes	21.09.1983
13:04.4		Cecilie Jonsbråten, Bryne IL	(42)	Bryne	25.08.1992
13:05.4		Ingegjerd Tronbøl, IL Mogutten	(40)	Jessheim	21.08.1991
13:07.3	(2)	Line Elise Heimdal, Bardu IL	(67)	Målselv	24.05.2018
13:08.9		Ragnhild Brænden, Nittedal IL	(41)	Jessheim	21.08.1991
13:10.0		Eva Mathisen, Sørums IL	(33)	Jessheim	26.08.1983
13:11.04	(1)	Marta Ingebrigtsen Ringheim, Vossaalliansen	(47)	Voss	03.06.1998
13:17.8	(1)	Marie Katrine Haug, Lørenskog FIL	(30)	Sandane	26.07.1980
13:19.4		Aslaug Lorentzen, Mo IL	(37)	Mo i Rana	23.09.1987
(70)					

3000m kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 14:20.00/14:20.0

11:35.36		Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Byrkjelo	24.08.1986
11:38.82	(1)	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Kristiansand	28.06.2025
11:41.48	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Lillehammer	04.09.2001
11:43.7	(1)	Wencke Lisbeth Lande, Byåsen IL	(53)	Stjørdal	18.06.2008
11:47.0		Aase Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	11.07.1987
11:50.27	(1)	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	06.07.2011
11:50.9	(1)	Kirsten Lien Garbo (Skarsvåg), Kvinnelige Stud. IK	(26)	Lillehammer	20.08.1983
11:58.56	(1)	Gunn Evelyn Tofte, GTI	(59)	Stavanger/St	15.05.2014
12:00.0	(2)KS	Hildegunn Håland, IL Trio	(66)	Husnes	31.08.2022
12:07.4		Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Steinkjer	02.07.1999
		(10)			
12:09.41	(1)	Marianne Nesbø Ådland, IL Fri	(69)	Hatland	05.05.2025
12:19.6		Eva Carlsen, Ready	(40)	Jessheim	21.08.1996
12:21.35	(5)KS	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Sandnes	29.09.2020
12:33.63	(2)KS	Astrid Helene Olafsdottir, IL Fri	(64)	Indre Arna	14.10.2020
12:34.09	(1)	Bodil Hjellevik Askeland, Stord IL	(63)	Hatland	21.09.2020
12:34.91	(1)	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	(56)	Finnfjordbotn	27.06.2015
12:44.00	(1)	Turid Lid, Hallingdal FIK	(42)	Florø	28.06.1997
12:44.09	(1)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Knarvik	25.09.2004
12:46.89	(1)	Oddveig Støkket, Veldre IL	(40)	Tønsberg	10.08.1996
12:48.0	(1)	Bodil Hjellevik Askeland, Stord IL	(63)	Hatland	23.09.2019
		(20)			
12:54.2	(1)	Signe Stokkebak, Askim IF	(30)	Oslo/Bi	08.08.1986
13:01.85	(2)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Ravnanger	30.06.2000
13:06.0	(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	03.07.2014
13:09.85	(1)	Bjørg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	20.09.2009
13:11.4		Valborg Hovland, Gjøvik FIK	(32)	Hornindal	25.08.1990
13:13.74	(1)	Dorte Foss, Raufoss IL	(67)	Geithus	24.06.2023
13:14.24	(1)	Anne Karine Seland, Sørild FIK	(62)	Stjørdal	25.08.2018
13:16.9	(1)	Inger Berntzen, Fet FIK	(49)	Lørenfallet	07.09.2004
13:17.69	(1)	Gry Magritt Haugset, Jølster IL	(68)	Byrkjelo	22.08.2025
13:20.0	(1)	Oddveig Dybdahl Fagervold, Selbu IL	(61)	Stjørdal	15.06.2016
		(30)			
13:24.33	(1)	Gerd Grønhaug, IL Trio	(39)	Leirvik	05.08.1994
13:27.6		Torlaug Nordgård, Grong IL	(37)	Grong	05.06.1993
13:40.5	(1)	Laila Hals Bruskeland, IL Flint	(45)	Larvik/Lo	30.08.2000
13:43.0	(1)	Bjørg Guri Kildahl, Fet FIK	(49)	Lørenfallet	05.09.2006
13:43.4		Sigrid Thonvald, Nordstrand IF	(32)		.1987
13:44.4		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/So	19.09.1992
13:48.1	(1)	Greta Folvik, IL Nybrott	(46)	Stjørdal	19.06.2002
13:52.0		Aslaug Lorentzen, Rana FIK	(37)	Mo	16.09.1992
13:52.2	(2)	Bergljot Øfsteng, Byåsen IL	(45)	Stjørdal	19.06.2002
13:53.0	(2)KS	Line Heimdahl, Bardu IL	(67)	Målselv	08.06.2022
		(40)			
13:53.98	(1)	Anne Berit Mæland, Bremnes IL	(55)	Stavanger/St	15.09.2012
14:00.20	(1)	Sissel M. Pladsen, Rennesøy IL	(37)	Bjørkelangen	07.08.1992
14:03.5	(1)	Kerstin Bjørg E. Loddning, Romerike Runners Team	(45)	Lørenfallet	10.09.2002
14:05.23	(7)KS	Karin Sønsteby, Sem IF	(70)	Sem	20.08.2025
14:05.64	(2)	Maj Britt Nyheim, IL i BUL	(56)	Finnfjordbotn	27.06.2015
14:06.88	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Haukås	24.09.2000
14:13.7		Eva Mathisen, Sørums IL	(33)	Jessheim	23.08.1989
14:16.6	(3)	Arna Berg, Byåsen IL	(43)	Stjørdal	19.06.2002

3000m kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 15:20.00/15:20.0

11:57.91	(1)KSh1	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Sandnes	17.06.2021
12:09.48	(1)	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	13.05.2014
12:17.03	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre Friidrett	(45)	Lillehammer	06.09.2005
12:19.3		Kirsten Lien Garbo (Skarsvåg), Universitetets IK	(26)	Jessheim	18.08.1986
12:22.5	(1)	Wencke Lisbeth Lande, Byåsen IL	(53)	Stjørdal	19.06.2013
12:37.02	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Kristiansand	25.06.2004
12:49.64	(1)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Ravnanger	24.06.2005
12:55.66	(1)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Ravnanger	30.06.2000
12:55.93	(1)	Bodil Hjellevik Askeland, Stord IL	(63)	Knarvik	28.09.2024
13:16.92	(1)KS	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	02.07.2020
		(10)			
13:19.00	(1)	Bjørg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	27.10.2012
13:40.57	(1)	Arna Bergsmyr, Byåsen IL	(43)	Trondheim/Da	30.08.2003
13:50.50	(1)	Undis Nødset, Florø T&IF	(52)	Finnfjordbotn	27.06.2015
14:03.48	(1)	Signe Stokkebak, Askim IF	(30)	Bjørkelangen	07.08.1992
14:08.8	(1)	Bjørg Guri Kildahl, Fet FIK	(49)	Lørenfallet	08.09.2009
14:24.0	(1)	Randi Alida Markhus, Mosvik IL	(44)	Stjørdal	16.06.2004
14:24.9		Gerd Mjelde, Bærum SK	(33)	Oslo/So	17.09.1995
14:30.26	(1)	Sissel M. Pladsen, Rennesøy IL	(37)	Florø	28.06.1997
14:52.8		Asbjørg Tronsmo, Kopperå IL	(19)	Stjørdal	19.08.1983
14:55.24	(1)	Herborg Ninni Blakstad, Mjøsdalen IL	(42)	Fana	10.09.2003
		(20)			

14:58.11	(1)	Laila Hals Bruskeland, IL Flint	(45)	Tønsberg	11.10.2008
15:00.0	(1)	Bergljot Øfsteng, Byåsen IL	(45)	Stjørdal	15.06.2005
15:03.5	(2)	Randi Alida Markhus, Mosvik IL	(44)	Stjørdal	15.06.2005
15:12.24	(1)	Marit Brakvatne Mjelde, Osterøy IL	(65)	Hatland	05.05.2025
15:13.56	(1)KS	Liv Hanne Riseth, Bærums Verk IF	(61)	Asker	15.08.2022

3000m kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 16:40.00/16:40.0

13:01.89	(1)	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	24.08.2019
13:19.2	(1)	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	18.06.1997
13:36.03	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Florø	14.08.2010
13:50.54	(1)	Ragnhild Guri Korneliussen, IL Fri	(51)	Os	29.09.2018
13:54.46	(1)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Ravnanger	24.06.2005
13:56.3		Kirsten Lien (Garbo) Skarsvåg, Oslostudentenes IK	(26)	Jessheim	21.08.1991
14:18.9		Asbjørg Tronsmo, Kopperå IL	(19)	Stjørdal	16.06.1984
14:50.1	(1)	Gunnvor Svendsen, Frosta IL	(37)	Stjørdal	19.06.2002
14:52.14	(1)	Wenche Sand-Hanssen, IF Eiker-Kvikv	(56)	Geithus	24.06.2023
15:16.5	(1)	Randi Alida Markhus, Mosvik IL	(44)	Stjørdal	17.06.2009
		(10)			
15:21.9	(1)	Bergljot Øfsteng, Byåsen IL	(45)	Stjørdal	18.06.2003
15:47.1	(1)	Lovise Karen Størseth, IL Stjørdals-Blink	(43)	Stjørdal	18.06.2008
16:16.02	(11)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Haukås	26.09.1999
16:17.24	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Knarvik	01.10.2016

3000m kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

13:46.75	(5)KS	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Sem	20.08.2025
13:47.49	(1)	Ragnhild Guri Korneliussen, IL Fri	(51)	Kristiansand	28.06.2025
14:19.3	(1)	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	16.06.2004
14:24.5	(1)	Guri Øfsti Kvalheim, IL Nybrott	(46)	Stjørdal	15.06.2016
14:40.49	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Ravnanger	21.06.2014
15:24.8		Asbjørg Tronsmo, Kopperå IL	(19)	Stjørdal	22.06.1991
15:24.89	(1)	Solveig Kalstad, Stovnerkameratene	(53)	Oslo/St	03.09.2024
15:39.10	(1)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Stavanger/St	15.09.2012
15:53.0	(1)	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Lørenfallet	08.09.2009
16:12.69	(1)	Signe Synnøve Stokkebæk, Askim IF	(30)	Askim	28.06.2002
		(10)			
17:36.0	(1)	Lovise Karen Størseth, IL Stjørdals-Blink	(43)	Stjørdal	19.06.2013
18:00.3		Alfhild Brenne, Ronglan IL	(12)	Stjørdal	11.06.1983
18:16.4	(1)	Gunvor Margit Svendsen, Frosta IL	(37)	Stjørdal	18.06.2008
18:41.7	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hatland	23.10.2005

3000m kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

17:08.0	(1)	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	15.06.2011
17:50.47	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Geithus	22.06.2019

3000m kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

18:41.62	(2)KS	Vera Nystad, Søgne IL	(45)	Søgne	31.08.2025
19:52.5	(1)	Aase Sofie Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Stjørdal	20.06.2012

3000m kvinner 85-89 år / Women 85-89 years

23:45.30	(1)	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	03.09.2024
----------	-----	-------------------------------------	------	---------	------------