

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - 10000m / Women - 10000m

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 18.01.2026)

10000m kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 43:00.00/43:00.0

30:41.66	(5)KS	Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve	(90)	Oslo/Bi	11.06.2025
31:20.28	(1)	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	(56)	Hechtel, BEL	10.08.1991
32:31.45	(1)	Kirsten Melkevik Otterbu, FIK BFG Fana	(70)	Roskilde, DEN	25.05.2008
34:25.57	(3)KS	Annie Bersagel, IK Tjalve	(86)	Stjørdal	26.06.2022
34:48.03	(12)	Sissel Grottenberg, Heimdal IF	(56)	Oslo/Bi	06.07.1991
35:00.86	(2)	Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Kristiansand	21.06.1987
35:03.52	(3)	Jorunn Rekkedal, Ås IL	(61)	Kristiansand	18.08.1996
35:20.61	(1)	Brit Lisbeth Reitan, Ranheim IL	(48)	Malmö, SWE	30.07.1986
35:26.74	(2)KS	Fride Vullum Bruer, Strindheim IL	(76)	Jessheim	24.08.2014
35:57.78	(11)KS	Astrid Brathaug Sørset, IL Tyrving	(90)	Ravnanger	03.08.2025
		(10)			
36:33.52	(15)KS	Silje Torsvik, Spirit FIK	(90)	Ravnanger	03.08.2025
36:43.35	(3)	Helene Pemmer, IL Fri	(71)	Askim	10.08.2007
36:53.16	(2)	Nina Hansteen, SK Vidar	(58)	Durban, RSA	19.07.1997
36:53.55	(1)	Marita Taksdal Aasen, Egersunds IK	(89)	Egersund	21.08.2025
36:57.74	(2)	Irene Gulli, Hallingdal FIK	(57)	Malmö, SWE	21.07.1996
37:16.43	(11)KS	Ann Kristin Mosbron, Haugesund IL	(80)	Sandnes	27.08.2017
37:18.24	(4)	Margaretha Baumann, SK Vidar	(72)	Askim	10.08.2007
37:22.27	(3)	Solveig Pedersen, Kristiansands IF	(65)	Florø	06.08.2004
37:30.50	(1)KSB	Laila Kveli, Namdal LK	(87)	Krokom, SWE	17.09.2023
37:33.81	(4)	Björg Moen, IL i BUL	(47)	Malmö, SWE	30.07.1986
		(20)			
37:46.30	(6)KS	Anne Jorun Hodne, Stavanger IF	(84)	Hamar	04.08.2019
38:09.0	(1)KS	Pernille Thomassen, FIK BFG Fana	(70)	Hatland	24.10.2009
38:12.78	(3)KS	Niina Therese Härkönen, SK Vidar	(74)	Lillehammer	31.07.2009
38:16.32	(2)	Anna Margrete Tråve, IL Jotun	(55)	Turku, FIN	21.07.1991
38:16.50	(7)	Marit Brennhovd, SK Vidar	(65)	Lisleby	08.08.2003
38:31.3	(1)	Hilde Vintervoll Gjessing, Royal SK	(63)	Ski	30.09.2002
38:33.74	(1)KS	Monika Vassbø, Bjerkreim IL	(86)	Oslo/Bi	17.06.2024
39:00.15	(23)KS	Karoline Lien, Spirit FIK	(87)	Sandnes	29.06.2024
39:18.02	(24)KS	Nina Søndena, Spirit FIK	(85)	Sandnes	29.06.2024
39:34.3	(2)	Tonje Helle Flo, Sørild FIK	(87)	Fevik	13.10.2024
		(30)			
39:38.4	(3)	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	19.09.2008
39:44.69	(6)KS	Christina Maria Toogood, Sandnes IL	(89)	Sandnes	06.05.2024
39:54.21	(1)KS	Mari J. Brox, Sømna IL	(86)	Vik i Helgeland	18.10.2025
39:57.9	(1)KSC	Randi Marie Dyrkolbotn, Mandal & Halse IL	(81)	Kristiansand/St	07.08.2020
39:58.83	(11)	Ann-Toril Garli, Ullensaker/Kisa IL	(57)	Søgne	28.06.1992
40:08.91	(1)	Anette Bru, Osterøy IL	(69)	Hatland	30.06.2008
40:47.64	(1)KS	Ann Kristin Dyrkolbotn, SK Vidar	(73)	Oslo/Bi	14.07.2009
41:04.46	(1)KS	Hege Njå Bjørkmann, SK Vidar	(77)	Oslo/Bi	24.07.2012
41:30.7	(1)KS	Caroline Moskar, Snøgg Friidrett	(89)	Notodden	08.10.2024
42:12.76	(2)	Rannveig Solli, Ask IL	(55)	Ravnanger	10.07.1994
		(40)			

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

35:22.9	(2)KSA	Maryna Novik, IF Klypetussen (BLR)	(81)	Kristiansand/St	07.08.2020
39:03.35	(1)KS	Anna Emilia Zielinkiewicz, Lillehammer IF (POL)	(89)	Moelv	30.08.2025

10000m kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 44:00.00/44:00.0

34:11.04	(2)KS	Kirsten Marathon Melkevik, FIK BFG Fana	(70)	Byrkjelo	12.08.2011
34:22.59	(4)KS	Kristin Waaktaar Opland, Bratsberg IL	(82)	Jessheim	08.07.2023
35:24.4	(3)KSA	Marianne Andersen, Kristiansand LK	(80)	Kristiansand/St	07.08.2020
36:25.30	(1)	Irene Gulli, Hallingdal FIK	(57)	Fana	30.09.1997
36:42.12	(9)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Sandnes	27.08.2017
36:53.02	(4)	Björg Moen, Sørum IL	(47)	Eugene, USA	29.07.1989
37:11.31	(21)KSC	Marie Kloster, IL Skjalg	(81)	London, GBR	18.05.2024
37:15.05	(2)	Ingvild Lein, Frosta IL	(52)	Søgne	28.06.1992
37:30.34	(5)	Anna Margrete Tråve, Hallingdal FIK	(55)	Durban, RSA	19.07.1997
38:01.3	(1)	Wenche Lægred Kvæven, GTI	(65)	Lye	28.08.2007
		(10)			

38:05.62	(5)	Solveig Pedersen, Kristiansands IF	(65)	Fana	19.08.2005
38:31.74	(1)	Liv Hilde Drugli, Lillehammer IF	(63)	Lillehammer	14.10.2006
39:20.9	(1)	Elise Orten, IL Fri	(64)	Hatland	25.10.2008
39:22.8	(2)KS	Brita Cecilie Mustad, Langesund S&TK	(75)	Kragerø	25.10.2019
39:25.7	(1)	Kristin Rasdal Håland, Bryne FIK	(67)	Lye	17.09.2008
40:00.61	(8)	Kamilla Kleive, SK Vidar	(63)	Lisleby	08.08.2003
40:09.88	(1)	Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersunds IK	(75)	Egersund	01.10.2016
40:22.58	(1)KS	Kirsti Mengshoel, Moelven IL	(80)	Moelv	01.10.2023
40:46.4	(1)	Ellen Christine Berg Groos, Sørild FIK	(66)	Fevik	19.08.2007
40:59.9	(1)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	07.10.2013
	(20)				
41:15.72	(12)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Melbourne, AUS	28.11.1987
41:22.22	(1)	Anette Bru, Osterøy IL	(69)	Hatland	30.10.2010
42:20.0		Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Brumunddal	26.09.1992
42:58.8	(3)KS	Kristine Os, GTI	(77)	Lye	07.09.2017
43:57.3	(6)	Anne Goderstad Norlund, Froland IL	(61)	Fevik	20.08.2005

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

36:29.48	(3)	Sharon Lynn Broadwell, SK Vidar (USA)	(61)	Fana	19.08.2005
40:01.08	(1)KS	Louise Skak (DEN), Romerike Ultraløperklubb	(76)	Oslo/Bi	26.09.2020

10000m kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 46:00.00/46:00.0

35:08.32	(3)	Jorunn Rekkedal, Ås IL	(61)	Trondheim/St	18.07.2008
38:20.05	(2)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Århus, DEN	23.07.2004
38:54.0	(1)KS	Brita Cecilie Mustad Meen, Langesund TK	(75)	Kragerø	29.10.2022
39:04.9	(2)	Liv Astrid Losnegård, FIK BFG Fana	(45)	Fana	29.09.1994
39:20.53	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Budapest, HUN	01.07.1990
39:24.50	(4)	Lise Haugaa, Kristiansands IF	(43)	Søgne	28.06.1992
39:51.76	(1)	Elise Orten, IL Fri	(64)	Indre Arna	28.09.2011
39:52.07	(1)KS	Mette Eid Løvås, Strindheim IL	(72)	Trondheim/St	23.06.2020
40:15.93	(1)	Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Knarvik	02.10.2007
40:29.5	(2)KS	Brita Cecilie Mustad, Langesund S&TK	(75)	Kragerø	23.10.2020
	(10)				
41:36.0	(1)	Norunn Stavø, Florø T&IF	(57)	Florø	05.10.2005
42:05.21	(1)	Gunn Seglem Christoffersen, Egersunds IK	(79)	Egersund	21.08.2025
42:35.57	(9)	Marie Strømman, Os TF	(44)	Søgne	28.06.1992
43:02.68	(2)KS	Marit Iden, IL Fri	(63)	Fana	22.09.2010
43:04.60	(1)KS	Torun Øvergaard Aarvik, IL Gneist	(71)	Fana	28.09.2016
43:20.0	(-)	Edel Slettemark, Stord T&IL	(47)	Leirvik	16.11.1996
43:31.50	(1)KS	Astrid Helene Olafsdottir, IL Fri	(64)	Indre Arna	19.10.2013
43:46.1	(1)	Anne Goderstad Norlund, Froland IL	(61)	Fevik	19.08.2006
45:32.7	(2)KS	Kristin Hermansen Josefsen, Fredrikstad IF	(65)	Lisleby	17.09.2010

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

37:58.97	(6)	Sharon Lynn Broadwell, SK Vidar (USA)	(61)	Oslo/Bi	28.07.2006
----------	-----	---------------------------------------	------	---------	------------

10000m kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 49:00.00/49:00.0

39:42.71	(1)	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Kristiansund	06.06.2024
39:46.75	(2)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	San Sebastian, ESP	28.08.2005
39:53.20	(1)KS	Elise Orten, IL Fri	(64)	Fana	01.10.2014
40:29.10	(5)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Malmö, SWE	21.07.1996
40:53.6	(2)KS	Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Hatland	24.10.2009
44:00.44	(1)	May Wenche Grytbakk, Veldre Friidrett	(54)	Brumunddal	06.09.2008
45:47.2	(2)	Astrid Nordahl	()	Roma, ITA	22.06.1985
45:57.52	(12)	Undis Nødset, Florø T&IF	(52)	San Sebastian, ESP	28.08.2005
46:07.7	(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	13.10.2012
47:49.02		May Ulvåen, Fredrikstad IF	(53)	Lisleby	23.10.2006
	(10)				

10000m kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 53:00.00/53:00.0

43:48.57	(3)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Jyväskylä, FIN	08.07.2000
44:08.69	(1)KS	Live Gjesdal Nilsson, Sandnes IL	(66)	Sandnes	11.09.2022
44:12.71	(5)	Jofrid Aaberg Jansen, Høybråten & Stovner IL	(35)	Søgne	29.06.1992
44:21.52	(1)	Gunn Evelyn Tofte, GTI	(59)	Lyeffjell	11.09.2014
47:47.8	(3)KS	May Ulvåen, Fredrikstad IF	(53)	Lisleby	17.09.2010
47:53.5	(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	10.10.2015

10000m kvinner 60-64 år / Women 60-64 years

47:55.2	(3)KS	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	24.10.2020
48:32.54	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Brumunddal	02.07.2005
52:21.75	(6)KS	Oddrun Hovsengen, Lillehammer IF	(52)	Brumunddal	09.08.2012
53:06.74	(10)	Aud Hjertholm, Oslo IL	(32)	Buffalo, USA	13-23.07.1995
53:23.31	(7)KS	Margrethe Bergaust, Veldre Friidrett	(49)	Brumunddal	09.08.2012

10000m kvinner 65-69 år / Women 65-69 years

45:59.71		Tove Elisabeth Hassing, Fredrikstad IF	(40)	Lisleby	23.10.2006
----------	--	--	------	---------	------------

10000m kvinner 85-89 år / Women 85-89 years

85:29.2

(1)

Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL

(38) Oslo/St

21.05.2024