

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste innendørs / All Time Best Indoor

Kvinner - 3000m / Women - 3000m

pr. 30.06.2026 (oppdatert / updated 01.08.2026)

3000m kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 11:50.00/11:50.0

9:13.86	(1)KS	Kristine Eikrem Engeset, IL Norna-Salhus	(88)	Göteborg, SWE	02.02.2023
9:45.39	(3)	Unni Øvrum, Strindheim IL	(53)	Oslo/Ek	04.02.1990
9:55.6	(3)	Brit Lisbeth Høiby Reitan, Ranheim IL	(48)	Oslo/Ek	09.02.1986
9:56.63	(1)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Skive, DEN	27.02.2010
10:08.85	(1)	Nina Hansteen, SK Vidar	(58)	Stange	30.01.1994
10:10.9	(1)	Fride Vullum-Bruer, Strindheim IL	(76)	Trondheim/Ra	13.01.2014
10:16.6	(1)	Anne Lise Nevin, Strindheim IL	(73)	Trondheim/Ra	13.02.2012
10:17.40	(1)	Vigdis Bringedal Holst, GTI	(69)	Stange	13.02.2005
10:26.98	(1)	Irene Gulli, Hallingdal FIK	(57)	Stange	06.02.1994
10:33.33	(2)KS	Inger Elisabeth Mæland, GTI	(79)	Haugesund	28.01.2017
		(10)			
10:39.0	(2)KSB	Laila Kveli, Namdal LK	(87)	Ås, SWE	31.03.2025
10:45.98	(1)	Johanna Hagen, Haga IF	(88)	Hvam	15.02.2025
10:47.96	(3)	Marit Grøndalen, Lillehammer IF	(57)	Stange	09.02.1992
10:59.9	(7)	Oddrun Hovsengen, Lillehammer IF	(52)	Oslo/Ek	05.02.1989
11:00.04	(2)	Anna Margrete Tråve, Hallingdal FIK	(55)	Stange	06.02.1994
11:02.51	(2)	Inger Unni Haugen, Kongsvinger IL	(57)	Stange	03.03.1996
11:02.60	(2)	Lene Zachariassen Rørvik, GTI	(68)	Stavanger	29.01.2006
11:07.05	(1)	Merete Helgheim, Gloppen FIL	(80)	Hvam	05.03.2017
11:07.40	(1)KS	Ina Isabella Høiland, Tromsø LK	(89)	Tromsø	03.02.2024
11:13.2	(1)	Hilde Borkmo, Namdal LK	(75)	Trondheim/Ra	11.02.2013
		(20)			
11:20.07	(1)KSB	Andrea Sætre, Spirit FIK	(89)	Sandnes	24.02.2024
11:26.4	(2)	Aina Nedal, Strindheim IL	(75)	Trondheim/Ra	13.01.2014
11:44.39	(3)	Ann-Mari Skaanes, Larvik T&IF	(53)	Askim	08.03.1992
11:44.45	(4)	Karin Hassum Larsen, Larvik T&IF	(54)	Askim	08.03.1992

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

9:56.44	(6)KS	Maryna Novik, IF Klypetussen (BLR)	(81)	Rud	03.02.2018
---------	-------	------------------------------------	------	-----	------------

3000m kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 12:20.00/12:20.0

9:43.53	(1)	Kristin Waaktaar Opland, Bratsberg IL	(82)	Trondheim/Ra	25.01.2023
9:56.61	(1)KS	Anne Lise Nevin, Strindheim IL	(73)	Steinkjer	25.01.2014
10:02.26	(1)KS	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Trondheim/Ra	13.02.2011
10:08.10	(2)KS	Anita Iversen Lilleskare, Bergen LK	(78)	Haukås	20.02.2022
10:10.83	(3)	Hilde Vintervoll Gjessing, IK Tjalve	(63)	Stange	19.02.2006
10:13.92	(4)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Steinkjer	08.02.2015
10:32.16	(1)KS	Inger Elisabeth Mæland, GTI	(79)	Sandnes	12.01.2019
11:04.04	(1)	Annette Velde Sande, BFG Bergen LK	(82)	Haugesund	04.02.2024
11:04.87	(1)	Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersunds IK	(75)	Hvam	13.03.2016
11:06.92	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Haukås	08.03.2015
		(10)			
11:09.1	(1)	Aina Nedal, Strindheim IL	(75)	Trondheim/Ra	08.02.2016
11:09.8	(1)	Siv Giske Barstad Rougier, GTI	(64)	Stavanger	18.12.2007
11:33.6	(2)	Marianne Houbiers, Strindheim IL	(70)	Trondheim/Ra	14.01.2013
11:34.02	(1)	Linn-Kristin Vibekken, Ullensaker/Kisa IL	(81)	Stange	28.01.2024
11:34.4	(3)	Lisbeth Vold, Strindheim IL	(70)	Trondheim/Ra	13.01.2014
11:50.1	(2)	Linda Wendelberg, Strindheim IL	(68)	Trondheim/Ra	13.02.2012
11:53.8	(2)	Siri Ann Nyrnes, Strindheim IL	(69)	Trondheim/Ra	11.02.2013
12:00.74	(1)	Ragnhild Næss, FIK BFG Fana	(57)	Stange	26.03.2000
12:07.08	(13)	Hanne Liland, T&IF Viking	(69)	Gent, BEL	16.03.2011

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

10:25.71	(2)	Sharon Lynn Broadwell, SK Vidar (USA)	(61)	Stange	13.02.2005
10:58.6	(1)	Kathrin Höner, Strindheim IL (GER)	(69)	Trondheim/Ra	11.02.2013
11:18.5	(2)	Marianne Houbiers, Strindheim IL (NED)	(70)	Trondheim/Ra	13.01.2014
12:19.15	(2)	Magdolna B. Takats, Ullensaker/Kisa IL (HUN)	(74)	Hvam	13.03.2016

Manglende sarg / No kerb:

10:41.56	(2)KS	Kari-Anne Veen Billingstad, GTI	(70)	Sandnes	14.01.2012
----------	-------	---------------------------------	------	---------	------------

3000m kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 13:00.00/13:00.0

10:16.84	(8)KS	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Stange	02.02.2014
10:21.54	(3)	Hilde Vintervoll Gjessing, IK Tjalve	(63)	Stange	17.02.2008
10:42.77	(1)	Anna Magrethe Tråve, Royal SK	(55)	Drammen	07.04.2002
10:54.94	(1)	Lisbeth Gallefoss, Kristiansands IF	(63)	Kristiansand	23.01.2010
10:56.26	(1)	Karianne Løkken, IL Tyrving	(71)	Hvam	13.03.2016
11:00.67	(1)	Silje Ravnsborg Christiansen, IL Driv	(75)	Hvam	24.10.2021
11:08.85	(1)	Ragnhild Lie Anderson, BFG Bergen LK	(69)	Hvam	05.03.2017
11:12.3	(1)	Elise Orten, IL Fri	(64)	Haukås	18.03.2012
11:18.3	(1)	Lisbeth Vold, Strindheim IL	(70)	Trondheim/Ra	09.02.2015
11:22.0	(1)	Mette Eid Løvås, Strindheim IL	(72)	Trondheim/Ra	14.01.2020
(10)					
11:22.57	(1)KS	Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersunds IK	(75)	Haugesund	13.03.2022
11:38.69	(2)KS	Birgit Flattum Muggerud, Modum FIK	(79)	Rud	07.02.2026
11:38.70	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Stange	28.02.1993
11:40.75	(1)	Tone Fløttum, Fet FIK	(78)	Stange	28.01.2024
11:41.13	(1)	Grethe Jørgensen, FIL AKS-77	(75)	Haukås	14.02.2020
12:13.7	(3)40	Ellen Marie Holm, Strindheim IL	(67)	Trondheim/Ra	13.02.2012
12:15.7	(1)	Siri Ann Nyrnes, Strindheim IL	(69)	Trondheim/Ra	15.01.2018
12:20.28	(7)40	Hanne Liland, IL Varegg	(69)	Budapest, HUN	27.03.2014
12:33.57	(2)	Mari Jørgensen, Romerike ULK	(77)	Stange	28.01.2024
12:52.22	(2)	Signe Emilsen, GTI	(66)	Haugesund	08.03.2014
(20)					
12:53.1	(2)	Monica Sæther, Rindal IL	(70)	Trondheim/Ra	13.02.2017
12:58.27	(13)	Ellen Reiner-Vestli, IF Graabein Sætre	(72)	Torun, POL	24.03.2019

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

10:31.43	(7)	Sharon Lynn Broadwell, SK Vidar (USA)	(61)	Stange	19.02.2006
----------	-----	---------------------------------------	------	--------	------------

3000m kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 13:40.00/13:40.0

10:39.75	(1)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Stange	27.02.2005
10:51.30	(1)	Silje Ravnsborg Christiansen, IL Driv	(75)	Hvam	15.02.2025
11:26.28	(1)	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Stange	28.01.2024
11:31.55	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Stange	06.02.1994
11:32.47	(9)KS	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Haukås	10.02.2023
11:45.15	(1)	Bodil Hansen, Ask Friidrett	(71)	Haukås	09.02.2024
12:13.68	(1)	Kristina Maria Holm, Jardar IL	(69)	Hvam	24.10.2021
12:31.9	(2)	Anne Melkild, SK Freidig	(61)	Trondheim/Ra	13.01.2014
12:33.6	(1)	Ellen Marie Holm, Strindheim IL	(67)	Trondheim/Ra	11.02.2020
12:47.1	(1)	Jorunn Helene Saltvik Winnberg, Ytterøy IL	(63)	Trondheim/Ra	16.01.2017
(10)					
13:02.35	(2)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Stange	02.03.1997
13:06.79	(1)	Hanne Liland, IL Varegg	(69)	Haukås	01.03.2020
13:27.0	(1)	Gunvei Elinor Oldernes, Korgen IL	(38)	Mo i Rana	18.02.1990

3000m kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 14:40.00/14:40.0

11:12.37	(1)	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Hvam	15.02.2025
11:44.51	(1)	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Haukås	09.02.2024
11:55.13	(4)	Hanna Blom Breivik, Ullensaker/Kisa IL	(69)	Hvam	16.02.2025
12:26.96	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Stange	25.03.2001
12:48.40	(1)	Dorte Foss, Raufoss IL	(67)	Stange	29.01.2023
13:00.5	(1)	Anne Melkild, SK Freidig	(61)	Trondheim/Ra	08.02.2016
13:04.32	(1)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Stange	01.03.1998
13:38.2	(1)	Jorunn Helene Saltvik Winnberg, Ytterøy IL	(63)	Trondheim/Ra	15.01.2019
13:39.77	(1)	Anne Karine Seland, Sørild FIK	(62)	Grimstad	11.03.2018
13:49.79	(2)KS	Anita Ødegaard, Ballangen Friidrett	(56)	Tromsø	02.02.2013
(10)					
14:05.02	(1)	Anne Berit Mæland, Bremnes IL	(55)	Haugesund	08.03.2014

3000m kvinner 60-64 år / Women 60-64 years - 15:40.00/15:40.0

12:04.16	(1)	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Hvam	15.02.2025
12:37.77	(3)	Bodil Hjelvik Askeland, Stord IL	(63)	Torun, POL	27.03.2026
12:48.50	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Drammen	20.03.2004
13:22.96	(2)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Drammen	20.03.2004

3000m kvinner 65-69 år / Women 65-69 years - 17:00.00/17:00.0

13:43.36	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Kristiansand	23.01.2010
14:38.62	(1)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Reykjavik, ISL	01.03.2008
15:36.16	(2)	Haldis Marit Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Reykjavik, ISL	01.03.2008

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

14:01.36	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Haugesund	08.03.2014
14:38.30	(3)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Gent, BEL	16.03.2011
17:18.37	(3)	Haldis Marit Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Haugesund	08.03.2014

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

15:34.87	(1)	Vera Nystad, Søgne IL	(45)	Grimstad	27.03.2022
16:59.53	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Hvam	10.03.2019
17:02.63	(4)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Ancona, ITA	30.03.2016
18:07.94	(2)	Halldis Marit Nagell-Dahl, T&IF Viking	(42)	Madrid, ESP	19.03.2018