

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

Kvinner - 5000m / Women - 5000m

pr. 31.12.2025 (oppdatert / updated 18.01.2026)

5000m kvinner 35-39 år / Women 35-39 years - 20:00.00/20:00.0

15:13.39	(1)	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	(56)	Fana	04.08.1991
15:20.02	(14)KS	Kristine Eikrem Engeset, IL Norna-Salhus	(88)	Roma, ITA	07.06.2024
16:00.51	(1)	Kirsten Melkevik Otterbu, FIK BFG Fana	(70)	Fana	04.10.2006
16:08.81	(2)	Sissel Grottenberg, Heimdal IF	(56)	Fana	04.08.1991
16:23.26	(9)	Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Oslo/Bi	05.08.1987
16:34.8	(1)	Brit Lisbeth Høiby Reitan, Ranheim IL	(48)	Steinkjer	19.07.1986
16:43.97	(1)KS	Julie Benedicte Bakkom Aspesletten, SK Vidar	(89)	Oslo/Bi	18.07.2024
16:48.4	(1)	Ingvild Lein, Frosta IL	(52)	Steinkjer	04.08.1987
16:48.65	(4)	Unni Øvrum, Strindheim IL	(53)	Stjørdal	20.08.1989
16:52.26	(3)	Jorunn Rekkedal, As IL	(61)	Steinkjer	13.08.2000
(10)					
17:01.18	(1)	Oddrun (Mosling) Moe, Steinkjer FIK	(53)	Uusikaarlepyy, FIN	08.07.1990
17:07.91	(8)KS	Silje Torsvik, Spirit FIK	(90)	Oslo/Bi	23.08.2025
17:11.90	(5)KS	Fride Vullum Bruer, Strindheim IL	(76)	Jessheim	22.08.2014
17:15.02	(6)	Kari Frederichsen, Høybråten & Stovner IL	(46)	Trondheim/Le	31.07.1983
17:19.03	(16)KSA	Silje Torsvik, Spirit FIK	(90)	Ravnanger	01.08.2025
17:20.72	(1)	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Sandnes	14.06.2008
17:27.23	(1)	Hilde Hovdenak, Modum FIK	(71)	Oslo/Bi	13.07.2006
17:29.10	(9)	Kari Rønnestad, Balestrand IL	(55)	Fana	04.08.1991
17:33.23	(1)	Marit Brennhovd, SK Vidar	(65)	Oslo/Bi	24.07.2001
17:33.37	(2)KS	Christina Maria Toogood, Sandnes IL	(89)	Sandnes	06.05.2024
(20)					
17:34.5	(1)	Solveig Pedersen, Kristiansands IF	(65)	Kristiansand	22.07.2004
17:35.74	(3)	Gine Salberg, Aurskog-Høland FIL	(61)	Oslo/Bi	09.07.1996
17:36.2	(2)	Björg Moen, Nittedal IL	(47)	Oslo/St	25.09.1985
17:40.03	(1)	Oddrun Hovsengen, Lillehammer IF	(52)	Lillehammer	13.09.1988
17:40.63	(1)	Helene Pemmer, IL Fri	(71)	Fana	25.07.2007
17:41.65	(1)	Margaretha Baumann, SK Vidar	(72)	Tønsberg	17.08.2008
17:43.39	(2)	Hilde Vintervoll Gjessing, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	28.07.1999
17:46.19	(2)	Nina Hansteen, SK Vidar	(58)	Oslo/Bi	19.06.1996
17:46.80	(2)	Irene Gulli, Hallingdal FIK	(57)	Huddinge, SWE	03.07.1993
17:50.69	(5)KS	Siri Schöne Ness, Lyn Ski	(84)	Jessheim	12.08.2023
(30)					
17:50.77	(5)KS	Niina Therese Härkönen, SK Vidar	(74)	Lillehammer	02.08.2009
17:51.41	(5)	Pernille Thomassen, FIK BFG Fana	(70)	Askim	12.08.2007
17:51.56	(3)KS	Anne Jorun Hodne, Spirit FIK	(84)	Stavanger/St	17.08.2023
17:54.08	(15)KS	Ann Kristin Mosbron, Haugesund IL	(80)	Sandnes	25.08.2017
17:55.95	(7)KS	Sara Aarseth, Spirit FIK	(86)	Sandnes	06.05.2024
17:58.56	(1)	Marita Taksdal Aasen, Egersunds IK	(89)	Egersund	08.05.2025
17:58.83	(1)KS	Marie Kloster, Hinna IL	(81)	Stavanger/St	30.06.2020
18:06.8	(2)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Larvik/Lo	08.08.1981
18:07.76	(1)KSA	Laila Kveli, Namdal LK	(87)	Krokom, SWE	13.09.2023
18:10.87	(6)	Anna Margrete Tråve, IL Jotun	(55)	Turku, FIN	25.07.1991
(40)					
18:12.84	(3)KS	Inger Elisabeth Mæland, GTI	(79)	Sandnes	09.06.2017
18:13.68	(9)KS	Monika Vassbø, Bjerkreim IL	(86)	Oslo/Bi	19.06.2025
18:20.01	(1)V	Karoline Lien, Spirit FIK	(87)	Stavanger/St	17.08.2023
18:20.7	(1)	Marit Larsen, Mjøndalen IF	(46)	Sætre	05.09.1983
18:21.09	(1)	Synøve Brox, Kautokeino IL	(59)	Bodø	25.06.1995
18:21.52	(1)	Hanne Cecilie Bolstad, SK Vidar	(67)	Oslo/La	12.07.2005
18:22.5	(1)	Torill Henriksen, Storsteinnes IL	(50)	Målselv	18.08.1986
18:22.80	(3)	Inger Unni Haugen, Kongsvinger IL	(57)	Huddinge, SWE	03.07.1993
18:24.5	(1)	Sara-Rebekka Færø Linde, IL Varegg	(82)	Ostereidet	01.10.2017
18:25.43	(1)	Lisbeth Bakkevig, Haugesund IL	(53)	Haugesund	26.08.1989
(50)					
18:30.3	(2)	Inger Brøndbo Sellæg, Romedal IL	(48)	Romedal	01.08.1987
18:32.2	(1)	Ragnhild Nes, Surnadal IL	(49)	Surnadal	02.10.1984
18:37.5	(1)	Ragnhild Bolstad Kristiansen, Rena IL	(64)	Rena	03.09.2000
18:37.7	(1)	Hilde Henriksen (Meuche), Bøler IF	(64)	Ski	20.06.2001
18:39.37	(12)KSA	Therese Skeie Lysholm, GTI	(85)	Stavanger/St	06.06.2024
18:40.0	(1)	Randi Wolden, Haga IF	(44)	Lørenskog	29.06.1982
18:46.96	(3)	Sissel Sørhøy, Terråk IL	(47)	Namsos	17.07.1983
18:50.50	(1)	Merete Helgheim, Gloppen FIL	(80)	Byrkjelo	22.09.2016
18:51.89	(4)KS	Anne-Mette Haugen Juuhl, IL Gular	(86)	Indre Arna	11.08.2021
18:55.52	(4)KS	Nina Aarbø Olsen, Fitjar IL	(85)	Fana	16.06.2021
(60)					

18:56.5	(1)	Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Florø	02.09.1987
18:58.24	(2)	Inger Marie Møllerud, KFUM-kameratene	(53)	Nadderud	22.05.1989
19:00.99	(1)KS	Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersunds IK	(75)	Egersund	28.08.2014
19:01.43	(1)	Vibeke Tegneby, Moss IL	(72)	Moss	23.08.2009
19:04.4	(1)	Tonje Helle Flo, Sørild FIK	(87)	Fevik	14.08.2022
19:04.68	(1)	Anette Bru, Osterøy IL	(69)	Hatland	09.10.2005
19:06.43	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	01.10.2012
19:09.3	(1)	Solveig Steinsland, Kristiansand LK	(89)	Fevik	10.08.2025
19:09.55	(1)	Lene Zachariassen Rørvik, GTI	(68)	Sandnes	15.09.2007
19:09.77	(4)	Kari Øvsthus, Oslo Politis IL	(66)	Oslo/La	20.07.2004
		(70)			
19:11.25	(5)	Nina Søndena, Spirit FIK	(85)	Sandnes	26.06.2023
19:12.7	(1)	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	29.08.2008
19:14.41	(1)KSB	Monika Vassbø, Bjerkreim IL	(86)	Stavanger/St	06.06.2024
19:18.83	(1)	Karin Hassum Larsen, Larvik T&IF	(54)	Tønsberg	21.09.1991
19:19.01	(1)	Birte Rubæk Ueland, Varhaug IL	(47)	Stavanger	06.09.1986
19:21.3	(2)	Signe Strømme Wærp, Kolbotn IL	(46)	Ås	09.10.1982
19:21.62	(2)	Randi Aabol, Larvik FIK	(52)	Tønsberg	21.09.1991
19:21.84	(1)	Christine Berger Volden, Bratsberg IL	(89)	Stjørdal	23.06.2024
19:25.79	(1)KS	Mari J. Brox, Sømna IL	(86)	Vik i Helgeland	15.06.2023
19:32.6	(1)	Eva Blakkisrud, Ullensaker/Kisa IL	(46)	Oslo/St	28.09.1983
		(80)			
19:35.7	(3)	Inger Schiøll Børgeesen, Fossum IF	(46)	København, DEN	30.07.1983
19:36.5	(1)	Ingjerd Utistog Kleiv, Vinje IL	(72)	Høydalsmo	20.08.2011
19:40.96	(2)KS	Marianne Opsahl, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Oslo/Bi	30.06.2011
19:42.94	(2)	Monika Bru, Osterøy IL	(70)	Fana	20.07.2005
19:50.24	(2)	Åsta Hansen, IL Fri	(54)	Fana	27.09.1992
19:54.2	(1)	Turid Malmö Knudsen, Oppegård IL	(50)	Ås	19.08.1986
19:58.0	(1)	Mette Olsen, Sørum IL	(51)	Jessheim	03.09.1987

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

16:43.3	(1)	Rebecca Louise Wade Hilland, Bergen LK (GBR)	(80)	Hatland	28.09.2015
16:53.60	(7)KS	Maryna Novik, IF Klypetussen (BLR)	(81)	Sandnes	25.08.2017
19:09.15	(1)KS	Anna Emilia Zielinkiewicz, Lillehammer IF (POL)	(89)	Moelv	29.08.2025
19:24.71	(1)KS	Anna Emilia Zielinkiewicz, Lillehammer IF (POL)	(89)	Lillehammer	03.09.2024
19:30.44	(4)	Rigmor Napoleonsdóttir Arge, Ås IL (FAR)	(69)	Ås	25.06.2007
19:57.76	(-)	Cornelia Bloch, Ask Friidrett (GER)	(68)	Ravnanger	26.06.2005

Alternativt resultat / Alternative result:

19:12.78	(2)	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Moss	23.08.2009
----------	-----	--	------	------	------------

Ubekreftet / Not confirmed:

19:13.85		Karin Hassum Larsen, Larvik T&IF	(54)		.1991
----------	--	----------------------------------	------	--	-------

5000m kvinner 40-44 år / Women 40-44 years - 20:30.00/20:30.0

16:19.96	(6)KSA	Kristin Waaktaar Opland, Bratsberg IL	(82)	Jessheim	06.07.2023
16:39.52	(2)KS	Kirsten Marathon Melkevik, FIK BFG Fana	(70)	Byrkjelo	14.08.2011
16:49.61	(4)	Kirsten Hausken, Haugesund IL	(48)	Byrkjelo	14.08.1988
17:15.71	(10)KSA	Anita Iversen Lilleskare, BFG Bergen LK	(78)	Fana	18.09.2020
17:21.90	(10)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Sandnes	25.08.2017
17:22.08	(8)KSA	Asta Ellingvåg, SK Vidar	(82)	Oslo/Bi	20.06.2023
17:22.20	(4)KS	Vigdis Bringedal Holst, IL Skjalg	(69)	Byrkjelo	14.08.2011
17:22.82	(2)KS	Marie Kloster, IL Skjalg	(81)	Stavanger/St	17.08.2023
17:28.87	(8)KS	Pernille Thomassen, FIK BFG Fana	(70)	Kristiansand	26.08.2012
17:48.84	(1)	Irene Gulli, Hallingdal FIK	(57)	Florø	29.06.1997
		(10)			
17:51.82	(1)	Liv Hilde Drugli, Lillehammer IF	(63)	Lillehammer	13.06.2006
17:53.19	(9)	Siri Schöne Ness, SK Vidar	(84)	Göteborg, SWE	17.08.2024
17:59.84	(3)	Hilde Vintervoll Gjessing, SK Vidar	(63)	Oslo/La	27.05.2003
18:00.12	(1)	Ingvild Lein, Frosta IL	(52)	Bismo	13.08.1995
18:08.42	(4)	Björg Moen, IL i BUL	(47)	Turku, FIN	25.07.1991
18:13.50	(1)	Inger Saanum, Mandal & Halse IL	(63)	Kristiansand	27.06.2004
18:14.86	(6)	Anna Margrete Tråve, Hallingdal FIK	(55)	Durban, RSA	22.07.1997
18:18.64	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	18.10.2017
18:19.3	(1)	Nina Hansteen, Royal SK	(58)	Jessheim	19.08.2001
18:20.3	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Lillehammer	02.10.1985
		(20)			
18:22.0	(2)	Björg Solheim, Elverum IL	(40)	Romedal	23.09.1983
18:27.00	(2)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Haugesund	26.08.1989
18:33.7	(2)	Marie Lovise W. Svevad, Elverum IL	(43)	Romedal	06.07.1984
18:34.24	(1)	Margrethe Løgavlen, Tønsberg FIK	(65)	Tønsberg	17.08.2008
18:38.52	(4)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Verona, ITA	28.06.1988
18:41.56	(1)	Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersunds IK	(75)	Egersund	11.06.2015
18:43.9	(1)	Signe Strømme Wærp, Oppegård IL	(46)	Ås	19.08.1986
18:45.49	(7)KS	Siri Rostoft Kristjansson, IL i BUL	(74)	Oslo/Bi	28.06.2015
18:52.5	(1)	Björg Hillersøy (Reknes), Florø T&IF	(52)	Florø	15.07.1992
18:55.12	(1)	Ragnhild Bolstad, FIK Orion	(64)	Rena	11.09.2004
		(30)			

18:56.9	(-)	Anette Bru, Osterøy IL	(69)	Hatland	24.10.2009
19:00.20	(5)	Hanne Cecilie Bolstad, SK Vidar	(67)	Oslo/Bi	08.07.2008
19:01.39	(1)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	08.06.2013
19:01.8		Åse Brødholt, Moss IL	(57)	Lisleby	24.09.2001
19:02.33	(2)KS	Gro Svendal, FIK BFG Fana	(70)	Fana	03.08.2011
19:05.2	(1)	Amalija Leber, Lørenskog FIL	(46)	Jessheim	03.09.1987
19:10.1	(1)	Birte Rubæk Ueland, Varhaug IL	(47)	Sola	20.08.1988
19:11.40	(3)KS	Marit Anita Karlsen, Mosvik IL	(80)	Hommelvik	24.08.2024
19:13.2	(-)	Elise Orten, IL Fri	(64)	Hatland	25.10.2008
19:19.00	(5)	Ingunn Monsen, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	18.05.2006
		(40)			
19:22.6	(2)	Sissel Sørhøy, Terråk IL	(47)	Steinkjer	23.09.1987
19:23.44	(3)	Anne-Margrethe Roll, Narvik IL	(55)	Lillehammer	16.08.1997
19:27.25	(6)	Kari Øvsthus, Oslo Politis IL	(66)	Oslo/Bi	18.05.2006
19:28.2	(1)	Irene Svidal, Brodd IL	(72)	Byrkjelo	23.10.2022
19:30.20	(2)KS	Nina Søndena, Spirit FIK	(85)	Stavanger/St	08.07.2025
19:30.3	(1)	Ingjerd Utistog Kleiv, Vinje IL	(72)	Høydalsmo	25.08.2012
19:33.6	(2)	Berit Høivik, Lillehammer IF	(48)	Trondheim/Le	30.07.1988
19:35.14	(1)	Inger Sætre, IL Skjalg	(44)	Stavanger	06.09.1986
19:36.09	(2)KS	Elisabeth Knudsen, GTI	(80)	Stavanger/St	02.06.2021
19:43.0	(1)	Turid Lid, Norheimsund IL	(42)	Norheimsund	17.06.1986
		(50)			
19:44.5	(1)	Siv Barstad Rougier, GTI	(64)	Lye	14.05.2008
19:46.55	(1)KS	Anna Didriksson Stenvaag, Asker SK	(82)	Rud	14.05.2024
19:47.88	(1)	Gry Magritt Vågane, Jølster IL	(68)	Florø	15.08.2010
19:50.03	(2)	Marit Iden, IL Fri	(63)	Ravnanger	17.06.2007
19:50.20	(3)	Oddrun Hovsengen, Lillehammer IF	(52)	Bismo	13.08.1995
19:53.87	(1)E	Målfrid Hermansen Valdersnes, FIL AKS-77	(76)	Knarvik	25.06.2017
19:55.84		Berit Helen Grøtte, Nidelv IL	(62)	Salzburg, AUT	26.06.2003
19:58.7	(1)	Marit Buraas, Kolbotn IL	(44)	Ås	17.08.1984
19:59.5	(16)	Lise Lithun, Hinna IL	(59)	Gateshead, GBR	31.07.1999
20:00.36	(1)	Ingri Mjelde Birkeland, Osterøy IL	(84)	Indre Arna	03.07.2024
		(60)			
20:04.0	(2)KS	Grethe Jørgensen, FIL AKS-77	(75)	Ostereidet	01.10.2017
20:06.5	(1)KS	Marie Grønneberg, Fredrikstad IF	(76)	Lisleby	13.08.2017
20:09.4	(1)	Marta Ingebrigtsen Ringheim, FIL Vossar	(47)	Voss	01.07.1987
20:10.3		Marit Nerli, Sandnes IL, Finnmark	(44)	Vadsø	28.08.1984
20:23.25	(1)	Linn-Kristin Vibekken, Ullensaker/Kisa IL	(81)	Geithus	25.06.2023
20:24.2	(3)	Solbjørg Aasheim, Sørums IL	(46)	Trondheim/Le	30.07.1988
20:28.6		Hildegard Hillestad, Vik IL	()		.1985
20:29.2	(2)KS	Stine Aarstad, Ås IL	(74)	Ås	08.10.2014
20:29.5		Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Brumunddal	29.09.1990

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

17:14.64	(4)	Sharon Lynn Broadwell, Royal SK (USA)	(61)	Århus, DEN	28.07.2004
18:40.23	(3)	Charlotta Legernes, IL Tyrving (SWE)	(62)	Västerås, SWE	10.07.2003

5000m kvinner 45-49 år / Women 45-49 years - 21:30.00/21:30.0

17:00.17	(2)	Jorunn Rekkedal, Ås IL	(61)	Ås	25.06.2008
17:51.20	(3)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Søgne	02.07.1992
17:51.25	(7)KSB	Elise Hay Opsahl, IL Skjalg	(75)	Fana	18.09.2020
17:58.25	(2)KS	Hilde Vintervoll Gjessing, IK Tjalve	(63)	Oslo/Bi	04.06.2009
18:15.84	(1)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Stjørdal	03.08.2003
18:24.84	(2)	Björg Solheim, Elverum IL	(40)	Malmö, SWE	30.07.1986
18:25.2	(1)	Ingvild Lein, Frosta IL	(52)	Stjørdal	12.06.1997
18:25.91	(4)	Lise Haugaa, Kristiansands IF	(43)	Søgne	02.07.1992
18:39.77	(8)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Oslo/Bi	14.07.2021
18:46.02	(7)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Budapest, HUN	04.07.1990
		(10)			
18:48.9	(1)	Nina Hansteen, Royal SK	(58)	Bjerkelangen	01.06.2003
18:52.74	(7)	Björg Moen, Ullensaker/Kisa IL	(47)	Søgne	02.07.1992
18:57.99	(1)	Nina Wavik Ytterstad, SK Vidar	(62)	Moss	23.08.2009
19:02.5	(2)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Brumunddal	28.09.1991
19:03.21	(1)KS	Nina Kristin Holta, GTI	(72)	Stavanger/St	20.06.2018
19:05.35	(1)KS	Elise Orten, IL Fri	(64)	Indre Arna	10.10.2010
19:06.52	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	17.10.2018
19:11.0	(1)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	22.09.1999
19:14.32	(1)	Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Hatland	07.10.2007
19:17.51	(1)F	Ragnhild Lie Anderson, BFG Bergen LK	(69)	Knarvik	25.06.2017
		(20)			

19:18.2	(3)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Larvik/Lo	01.07.1989
19:25.99	(1)	Ellen Kvalheim, Stjørdal FIK	(73)	Stjørdal	26.08.2018
19:29.9	(1)	Joanna Ganc-Petersen, Gloppen FIL	(74)	Byrkjelo	23.10.2022
19:30.49	(2)	Mona Kathrine Grindberg, Verdal FIK	(72)	Stjørdal	26.08.2018
19:38.35	(1)	Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersunds IK	(75)	Egersund	06.05.2021
19:41.0	(2)KS	Grethe Jørgensen, FIL AKS-77	(75)	Ostereidet	27.09.2020
19:51.02	(5)KS	Ingunn Monsen, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	09.07.2009
19:52.6	(1)	Turid Lid, Norheimsund IL	(42)	Trondheim/Le	30.07.1988
19:52.61	(11)	Marie Herigstad Strømman, Os TF	(44)	Søgne	02.07.1992
19:53.48	(1)KS	Camilla Solberg Vetthe, Moss IL	(76)	Moss	07.10.2025
		(30)			
20:03.03	(1)KSB	Siri Rostoft (Kristjansson), IL i BUL	(74)	Oslo/Bi	26.09.2020
20:07.63	(4)	Oddrun Hovsengen, Lillehammer IF	(52)	Lillehammer	16.08.1997
20:08.88	(2)	Edel Slettemark, Stord T&IL	(47)	Leirvik	06.08.1994
20:10.53	(3)	Mette Eid Løvås, Strindheim IL	(72)	Stjørdal	26.08.2018
20:20.3	(2)	Oddveig Dølvbakken, Elverum IL	(41)	Ålesund	08.08.1987
20:31.71	(2)	Tone Fløttum, Fet FIK	(78)	Kristiansand	29.06.2025
20:32.1		Ellen Ribe, Asker SK	(55)	Asker	24.09.2002
20:36.00	(1)	Astrid Helene Olafsdottir, IL Fri	(64)	Indre Arna	20.06.2012
20:43.20	(1)	Gunn Seglem Christoffersen, Egersunds IK	(79)	Egersund	25.09.2025
20:52.15	(14)	Gerd Undersåker, Inderøy IL	(45)	Budapest, HUN	04.07.1990
		(40)			
20:56.33	(1)	Aud Jovall, Veldre IL	(50)	Bismo	13.08.1995
20:59.8	(2)KS	Stine Aarstad, Ås IL	(74)	Ås	09.10.2019
21:06.0	(3)KS	Malin Lundvik, Ås IL	(71)	Ås	09.10.2019
21:09.2	(1)	Anne Goderstad Norlund, Froland IL	(61)	Fevik	13.05.2006
21:12.46	(1)	Undis Nødset, Florø T&IF	(52)	Florø	29.06.1997
21:13.00	(1)	Berit Helen Grøtte, Nidelv IL	(62)	Ålborg, DEN	28.06.2007
21:17.7	(1)	Ranveig Kvifte Hanstad, IL Express	(63)	Fevik	07.05.2011
21:23.48	(1)	Marianne Nesbø Adland, IL Fri	(69)	Indre Arna	22.09.2015
21:25.36		Sølve Ims Ottesen, Hinna IL	(49)	Sandnes	16.07.1997
21:26.18	(4)	Grete Bergland, Solberg SK	(40)	Helsingborg, SWE	03.08.1985
		(50)			

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

18:38.74	(7)	Sharon Lynn Broadwell, SK Vidar (USA)	(61)	Oslo/Bi	13.07.2006
20:23.6	(1)KS	Holmfridur Adalsteinsdottir, IL Trio (ISL)	(75)	Husnes	15.05.2024

5000m kvinner 50-54 år / Women 50-54 years - 23:00.00/23.00.0

18:14.9	(1)	Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Larvik/Lo	08.08.1981
18:44.92	(1)	Synøve Brox, IF Sturla	(59)	Moss	23.08.2009
18:45.14	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	03.07.2024
19:05.95	(1)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Brumunddal	01.07.2005
19:16.85	(6)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Turku, FIN	25.07.1991
19:20.0	(1)	Ellen Kvalheim, Stjørdal FIK	(73)	Stjørdal	21.09.2023
19:22.61	(1)	Bente Rosvold Midtun, Osterøy IL	(58)	Hatland	23.05.2008
19:28.5	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Moss	09.09.1996
19:29.4	(2)	Åse Brødholdt, Askim IF	(52)	Ås	01.10.2007
19:35.12	(1)	Kirsten Lien Garbo (Skarsvåg), Kvinnelige Stud. IK	(26)	Viareggio, ITA	10.09.1978
		(10)			
19:38.89	(2)KS	Elise Orten, IL Fri	(64)	Indre Arna	29.10.2014
19:39.27	(2)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Tønsberg	11.08.1996
19:39.45	(1)	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Kristiansund	23.05.2024
19:40.58	(1)	Oddbjørg Haakensveen, Veldre IL	(45)	Lillehammer	13.08.1996
19:57.30	(1)	Wencke Lisbeth Lande, Byåsen IL	(53)	Stjørdal	03.08.2003
19:59.25	(1)	Bodil Hansen, Ask Friidrett	(71)	Tromsø	21.08.2022
20:11.04	(2)	May Wenche Grytbakk, Veldre Friidrett	(54)	Brumunddal	01.07.2005
20:13.21	(1)	Kirsti Mathilde Johnsen, IL Flint	(53)	Tønsberg	25.09.2004
20:20.2	(1)	Bente Hellevik, IL Trio	(70)	Husnes	15.06.2022
20:23.4	(10)	Sølve Ims Ottesen, Hinna IL	(49)	Gateshead, GBR	31.07.1999
		(20)			
20:34.57	(5)B	Siri Rostoft (Kristjansson), IL i BUL	(74)	Göteborg, SWE	14.08.2024
20:53.92	(1)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	13.09.2021
20:59.77	(2)	Marie Lovise W. Svevad, Veldre IL	(43)	Bismo	13.08.1995
21:14.38	(1)	Torunn Holtan, Gjerpen IF	(62)	Geithus	14.08.2016
21:14.51	(4)KS	Astrid Helene Olafsdottir, IL Fri	(64)	Indre Arna	29.10.2014
21:27.17	(2)	Undis Nødset, Florø T&IF	(52)	Stjørdal	03.08.2003
21:27.9	(1)	Marta Ringheim, Vossaalliansen	(47)	Voss	11.06.1997
21:46.6	(4)	Ingrid E. F. Aamodt, IL Express	(54)	Fevik	20.08.2005
21:47.40	(1)	Olaug Raasholm Fauske, Florø T&IF	(49)	Steinkjer	03.07.1999
21:53.33	(5)	Astrid Nordahl	()	Roma, ITA	26.06.1985
		(30)			

21:56.9	(1)	Sissel Bjørke, IL Fri	(63)	Hatland	27.09.2014
22:18.99	(1)	Ann Sissel Vehus, Verdal FIK	(64)	Stjørdal	26.08.2018
22:21.6		Cecilie Jonsbråten, Bryne FIK	(42)	Vikeså	15.08.1992
22:34.3	(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	23.08.2012
22:35.5	(4)	Signe Stokkebæk, Askim IF	(30)	København, DEN	30.07.1983
22:44.6		Ada Sætran, Storsteinnes IL	(32)		.1985
22:53.1		Björg Turid Sæteren, Oppdal FIK	(33)	Oppdal	.1983
22:59.23	(4)KS	Randi Edvardsen, GTI	(66)	Stavanger/St	20.06.2018

5000m kvinner 55-59 år / Women 55-59 years - 25:00.00/25:00.0

18:54.4	(1)KS	Synøve Brox, IF Sturla	(59)	Ås	07.10.2015
19:32.86	(1)	Valborg Østberg, Gjøvik FIK	(31)	Malmö, SWE	30.07.1986
20:05.01	(2)GB	Ragnhild Lie Anderson, IL Bjarg	(69)	Göteborg, SWE	14.08.2024
20:27.67	(9)KS	Live Gjesdal Nilsson, Sandnes IL	(66)	Sandnes	06.05.2024
20:31.2	(1)KS	Julika Fidjeland, Hovden SK	(61)	Fevik	07.05.2017
20:39.83	(1)	Ann Kristin Amundsen, IL Norodd	(70)	Kristiansand	29.06.2025
20:50.3	(1)	Hildegunn Håland, IL Trio	(66)	Husnes	15.06.2022
20:51.52	(5)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Malmö, SWE	25.07.1996
20:53.5	(1)	Kirsten Lien Garbo (Skarsvåg), Kvinnelige Stud. IK	(26)	København, DEN	30.07.1983
21:14.92	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Steinkjer	03.07.1999
(10)					
21:21.5	(1)	Åse Rekkebo, Byåsen IL	(32)	Kristiansand	11.08.1990
21:27.93	(1)	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Moss	23.08.2009
21:37.82	(2)	Oddveig Støkket, Veldre IL	(40)	Lillehammer	16.08.1997
21:58.22	(1)	Turid Lid, Hallingdal FIK	(42)	Florø	29.06.1997
22:12.62	(1)	Linda Marie Waatevik, Gjerpen IF	(61)	Geithus	14.08.2016
22:36.9	(1)KS	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	24.07.2014
22:39.60	(1)	Jorunn Saltvik Winnberg, Ytterøy IL	(63)	Stjørdal	26.08.2018
22:45.14	(1)	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Geithus	23.06.2019
22:51.58	(1)	Gerd Grønhaug, IL Trio	(39)	Leirvik	06.08.1994
22:52.68	(1)	Bodil Melkevik, Haugesund IL	(52)	Ravnanger	17.06.2007
(20)					
22:59.16	(5)	Signe Stokkebæk, Askim IF	(30)	Malmö, SWE	30.07.1986
23:17.4	(3)	May Ulvåen, Fredrikstad IF	(53)	Lisleby	29.08.2008
23:11.9	(2)KS	Anne Karine Seland, Sørild FIK	(62)	Fevik	06.05.2018
23:46.5	(1)	Anne Øydis Skolås, Vinje IL	(52)	Kviteseid	11.08.2007
23:47.31	(1)	Sofie A. Jakobsen, Oslo IL	(43)	Oslo/St	08.08.1998
24:12.09		Aud Hjertholm, Oslo IL	(32)	Budapest, HUN	04.07.1990
24:33.95	(8)	Marie Katrine Haug, Lørenskog FIL	(30)	Malmö, SWE	30.07.1986
24:43.56	(1)	Sissel M. Pladsen, Rennesøy IL	(37)	Overhalla	07.08.1993

5000m kvinner 60-64 år / Women 60-64 years

20:41.49	(1)V	Nina Rødsmoen, Sandnes IL	(61)	Egersund	25.08.2022
21:36.96	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Kristiansand	27.06.2004
21:37.37	(1)	Liv Astrid Losnegaard, FIK BFG Fana	(45)	Ravnanger	26.06.2005
22:05.68	(2)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Lahti, FIN	15.06.2003
22:06.97	(1)	Torunn Holtan, Gjerpen IF	(62)	Geithus	25.06.2023
22:17.99	(2)B	Bodil Hjellevik Askeland, Stord IL	(63)	Göteborg, SWE	14.08.2024
22:27.49	(1)	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	28.10.2017
23:03.53	(3)KS	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	25.06.2020
23:13.80	(2)	Gro Reinhardt Aas, Nærnes LK	(60)	Geithus	25.06.2023
23:28.6	(1)	Kirsten Lien (Garbo) Skarsvåg, Oslostudentenes IK	(26)	Larvik/Lo	01.07.1989
(10)					
23:48.44	(1)	Björg (Hillersøy) Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	25.09.2013
24:01.84	(3)	Undis Nødset, Florø T&IF	(52)	Moss	30.06.2013
24:25.2	(2)KS	May Ulvåen, Fredrikstad IF	(53)	Lisleby	21.09.2015
24:28.5	(1)	Signe Stokkebæk, Askim IF	(30)	Huddinge, SWE	03.07.1993
25:48.94	(19)	Aud Hjertholm, Oslo IL	(32)	Buffalo, USA	13-23.07.1995
26:16.8	(1)	Marit Skumsnes, GTI	(48)	Stavanger/St	26.10.2010
28:37.6		Marie Katrine Haug, Lørenskog FIL	(30)	Rolvstrud	27.09.1990

5000m kvinner 65-69 år / Women 65-69 years

20:17.99	(1)	Synøve Brox, SK Vidar	(59)	Göteborg, SWE	15.08.2024
22:01.56	(1)	Kirsti Mathilde Johnsen, Tønsberg FIK	(53)	Tønsberg	24.08.2019
23:13.87	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Moss	23.08.2009
23:28.8	(1)	Björg Hagen, GTI	(42)	Stavanger/St	26.10.2010
24:02.1		Tove Elisabeth Hassing, Fredrikstad IF	(40)	Lisleby	29.09.2006
24:07.30	(6)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Lahti, FIN	02.08.2009
25:53.70	(1)	Guri Olavsdatter Løkse, Tromsø LK	(49)	Finnfjordbotn	28.06.2015
28:01.6	(1)	Randi Kleppe, Osterøy IL	(49)	Hatland	28.09.2015

5000m kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

23:48.52	(1)	Ragnhild Guri Korneliussen, IL Fri	(51)	Stjørdal	23.06.2024
24:30.89	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Ravnanger	22.06.2014
26:26.35	(1)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Florø	15.08.2010
27:15.7	(1)	Solveig Kalstad, Stovnerkameratene	(53)	Oslo/St	27.08.2024
34:18.3	(1)	Ragnhild Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(34)	Hatland	09.10.2006

5000m kvinner 75-79 år / Women 75-79 years

28:34.66	(1)	Eva Carlsen, Ready	(40)	Finnfjordbotn	28.06.2015
31:33.47	(1)	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Geithus	23.06.2019

5000m kvinner 80-84 år / Women 80-84 years

31:33.31	(9)75	Marian Stenbakk, Moss IL	(44)	Göteborg, SWE	15.08.2024
32:35.59	(1)	Vera Nystad, Søgne IL	(45)	Kristiansand	29.06.2025

5000m kvinner 85-89 år / Women 85-89 years

40:57.0	(1)	Signy Henden Rustlie, Lørenskog FIL	(38)	Oslo/St	27.08.2024
---------	-----	-------------------------------------	------	---------	------------