

## Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation

## Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor

## Kvinner - 3000 m kappgang / Women - 3000 m Race Walk

pr. 31.12.2024 (oppdatert / updated 29.01.2025)

## 3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 35-39 år / Women 35-39 years

|          |      |                                             |        |             |            |
|----------|------|---------------------------------------------|--------|-------------|------------|
| 12.00,53 | (1)  | Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus      | 180172 | Lillehammer | 31.07.2009 |
| 13.39,80 | (1)  | Merete Helgheim, Gloppen FIL                | 190980 | Ravnanger   | 29.07.2016 |
| 14.48,78 | (1)  | Hanne Liland, TIF Viking                    | 070869 | Århus (DEN) | 29.06.2007 |
| 15.51,0  | (1)  | Hilde Gjelsvik, TIF Viking                  | 250468 | Fana        | 24.05.2003 |
| 16.29,92 | (2)  | Christine Tømmernes Klakegg, Sjøfteland TIL | 100770 | Ravnanger   | 15.06.2007 |
| 17.18,0  | (2)  | Elin S. Scheie, Sjøfteland TIL              | 240362 | Bergen/Sk   | 22.05.2001 |
| 17.32,0  | (3)  | Sølvi Furnes Pettersen, Sjøfteland TIL      | 240564 | Bergen/Sk   | 22.05.2001 |
| 18.52,0  | (1)  | Gunn Ingrid Sæle, TIF Viking                | 110961 | Bergen/Sk   | 26.09.2000 |
| 18.58,08 | (1)  | Nina S. Sælen, Sjøfteland TIL               | 200463 | Askim       | 29.06.2002 |
| 18.59,0  | (1)  | Janne Karin Jensen, Sjøfteland TIL          | 121070 | Bergen/Sk   | 20.09.2005 |
|          | (10) |                                             |        |             |            |
| 22.31,0  | (5)  | Mette Krogenæs, TIF Viking                  | 210564 | Bergen/Sk   | 26.09.2000 |

## 3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 40-44 år / Women 40-44 years

|          |      |                                             |        |                  |            |
|----------|------|---------------------------------------------|--------|------------------|------------|
| 15.19,8  | (1)  | Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna Salhus      | 180172 | Bergen/Sk        | 26.09.2012 |
| 15.33,2  | (1)  | Sigrun R. Sangvik, SK Vidar                 | 050257 | Bromley (GBR)    | 12.07.2000 |
| 15.43,39 | (1)  | Hanne Liland, TIF Viking                    | 070869 | Sandnes          | 20.08.2010 |
| 16.39,27 | (2)  | Lisbeth Aalvik, TIF Viking                  | 170865 | Knarvik          | 10.10.2009 |
| 16.40,2  | (1)  | Christine Tømmernes Klakegg, Sjøfteland TIL | 100770 | Bergen/Sk        | 09.05.2010 |
| 18.18,0  | (1)  | Sølvi Furnes Pettersen, Sjøfteland TIL      | 240564 | Bergen/Sk        | 20.09.2005 |
| 18.31,0  | (-)  | Liv M. Jensen, IL Stjernen                  | 160231 | Birmingham (GBR) | 17.09.1972 |
| 18.38,0  | (1)  | Nina S. Sælen, Sjøfteland TIL               | 200463 | Bergen/Sk        | 02.06.2005 |
| 19.32,0  | (2)  | Mette Krogenæs, TIF Viking                  | 210564 | Bergen/Sk        | 24.09.2008 |
| 20.54,2  | (4)  | Josefine Kristiansen, IL Stjernen           | 300806 | Halden           | 28.09.1948 |
|          | (10) |                                             |        |                  |            |
| 21.49,40 | (1)  | Gunn Elisabeth Buer Syversen, Ørje IL       | 280377 | Moss/Melløs      | 30.06.2018 |

## 3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 45-49 år / Women 45-49 years

|          |     |                                  |        |             |            |
|----------|-----|----------------------------------|--------|-------------|------------|
| 14.42,25 | (1) | Sigrun R. Sangvik, Royal Sport   | 050257 | Stjørdal    | 02.08.2003 |
| 16.56,1  | (1) | Hanne Liland, IL Vægg            | 070869 | Os/Kuventræ | 17.03.2018 |
| 17.21,12 | (1) | Lisbeth Aalvik, TIF Viking       | 170865 | Indre Arna  | 02.10.2010 |
| 17.54,02 | (1) | Nina S. Sælen, TIF Viking        | 200463 | Knarvik     | 10.10.2009 |
| 18.56,9  | (1) | Eva Elisabeth Nordqvist, Moss IL | 180863 | Drammen     | 26.09.2011 |
| 19.41,1  | (2) | Mette Krogenæs, TIF Viking       | 210564 | Bergen/Sk   | 23.09.2009 |
| 22.25,0  | (6) | Åse Karin Slettebakken, Sund IL  | 010151 | Bergen/Sk   | 22.09.1998 |

## 3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 50-54 år / Women 50-54 years

|         |     |                                             |        |              |            |
|---------|-----|---------------------------------------------|--------|--------------|------------|
| 17.56,8 | (1) | Haldis Marit Dahl, TIF Viking               | 160742 | Bergen/Sk    | 02.10.1996 |
| 22.01,0 | (2) | Lise Marie Høyer-Pedersen, Horten Marsklubb | 160847 | Horten/Borre | 09.09.2000 |

## 3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 55-59 år / Women 55-59 years

|          |     |                                             |        |              |            |
|----------|-----|---------------------------------------------|--------|--------------|------------|
| 17.43,0  | (5) | Haldis Marit Dahl, TIF Viking               | 160742 | Bergen/Sk    | 22.09.1998 |
| 20.37,0  | (1) | Ingrid Storedale, Døves IK Bergen           | 110444 | Bergen/Sk    | 04.10.2000 |
| 20.54,6  | (1) | Magda Olsen, Oslo Gangklubb                 | 130221 | Oslo/Stovner | 22.08.1979 |
| 21.08,62 | (1) | Bjørge Alise Antonsen, Trondheim & Omegn SK | 181167 | Stjørdal     | 21.06.2024 |
| 24.11,83 | (1) | Anne Grethe Hofnes, Hommelvik IL            | 020163 | Stjørdal     | 24.08.2018 |

## 3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 60-64 år / Women 60-64 years

|          |     |                                       |        |                     |            |
|----------|-----|---------------------------------------|--------|---------------------|------------|
| 19.21,05 | (1) | Haldis Marit Nagell-Dahl, TIF Viking  | 160742 | Ravnanger           | 25.06.2005 |
| 20.31,38 | (1) | Astrid Eilertsen Tvette, Frol IL      | 180849 | Moss/Melløs         | 21.08.2009 |
| 20.35,0  | (1) | Kirsten Lien Skarsvåg, Oslo Gangklubb | 141226 | Fredrikstad/Lisleby | 15.08.1990 |
| 21.06,18 | (1) | Gunn Ingrid Sæle, TIF Viking          | 110961 | Stjørdal            | 21.06.2024 |
| 21.57,3  | (2) | Sylvia Liland, TIF Viking             | 160939 | Bergen/Sk           | 29.09.1999 |
| 24.06,30 | (2) | Anne Grethe Hofnes, Hommelvik IL      | 020163 | Stjørdal            | 21.06.2024 |
| 28.19,67 | (1) | Kate Alnes, GTI                       | 030361 | Modum/Geithus       | 23.06.2023 |

## 3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 65-69 år / Women 65-69 years

|          |     |                                      |        |           |            |
|----------|-----|--------------------------------------|--------|-----------|------------|
| 19.30,0  | (1) | Haldis Marit Nagell-Dahl, TIF Viking | 160742 | Bergen/Sk | 23.05.2007 |
| 20.55,9  | (1) | Ruth Bakke Haug, IL Fri              | 020847 | Bergen/Sk | 25.09.2013 |
| 25.46,33 | (1) | Ruth Arnesen, Hvaler IL              | 141034 | Askim     | 29.06.2002 |

## 3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 70-74 år / Women 70-74 years

|          |     |                                      |        |               |            |
|----------|-----|--------------------------------------|--------|---------------|------------|
| 21.01,91 | (1) | Haldis Marit Nagell-Dahl, TIF Viking | 160742 | Stavanger     | 14.09.2012 |
| 22.22,67 | (1) | Astrid Eilertsen Tvette, Frol IL     | 180849 | Modum/Geithus | 21.06.2019 |
| 26.03,0  | (1) | Solveig Jahrm, Horten Marsklubb      | 190131 | Horten/Borre  | 13.10.2001 |
| 30.48,0  | (1) | Edith Carlsen, Nykirke IF            | 121018 | Horten/Borre  | 12.09.1992 |

**3000 m kappgang / Race Walk Kvinner 75-79 år / Women 75-79 years**

|          |     |                                    |        |              |            |
|----------|-----|------------------------------------|--------|--------------|------------|
| 25.51,11 | (1) | Kirsten Lien Skarsvåg, Gjerdrum IL | 141226 | Askim        | 29.06.2002 |
| 31.12,0  | (1) | Edith Carlsen, Nykirke IF          | 121018 | Horten/Borre | 19.06.1993 |