

Norges Fri-idrettsforbund / Norwegian Athletics Federation**Alle tiders beste utendørs / All Time Best Outdoor****Kvinner - 3000 m kappgang / Women - 3000 m Race Walk**

pr. 31.12.2023 (oppdatert / updated 28.03.2024)

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
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 Tvete, Frol IL	180849	Moss/Melløs	21.08.2009
20.35,0	(1)	Kirsten Lien Skarsvåg, Oslo Gangklubb	141226	Fredrikstad/Lisleby	15.08.1990
21.17,10	(1)	Gunn Ingrid Sæle, Fana IL	110961	Os/Kuventræ	30.09.2023
21.57,3	(2)	Sylvia Liland, TIF Viking	160939	Bergen/Sk	29.09.1999
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 Tvete, Frol IL	180849	Modum/Geithus	21.06.2019
26.03,0	(1)	Solveig Jahrn, 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