

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

1 (13)

**UTOMHUS KVINNOR**

**Kvinnor**

100m	12,13	Ingela Rosén -65	Uddevalla	1985
200m	25,12	Ingela Rosén -65	Sundsvall	1984
300m	42,11	Maria Freij -98	Northridge, USA	2018
400m	59,01	Maria Freij -98	Bakersfield, USA	2018
800m	2,11,70	Maria Freij -98	Bakersfield, USA	2018
1000m	3,03,22	Heidemari Nielsen -54	Hässleholm	1983
1500m	4,40,45	Julia Nilsson -92	Bagsveard DK	2010
1 eng. mil	5,17,1	Heidemari Nielsen -54	Köpenhamn	1982
3000m	10,08,18	Marita Gestranus -50	Göteborg	1987
5000m	17,30,3	Marita Gestranus -50	Göteborg	1986
10000m	35,55,8	Marita Gestranus -50	Karlskrona	1986
Halvmarathon	1,16,34	Marita Gestranus -50	Karlskrona	1986
Marathon	2,43,49	Marita Gestranus -50	Stockholm	1986
100m häck el	14,91	Marie Schönbeck -65	Malmö	1984
400m häck	1,03,62	Marie Schönbeck -65	Göteborg	1985
Höjd	1,84	Åsa Nilsson -66	Malmö	1986
Stav	2,90	Simona Semenas -98	Ängelholm	2012
Längd	5,85	Ingela Rosén -65	Prag	1985
Tresteg	10,33	Miryam Condé -88	Vellinge	2005
Kula (4,0)	15,93	Catarina Andersson -77	Växjö	2001
Diskus (1,0)	48,17	Catarina Andersson -77	Malmö	2000
Spjut (0,6)	52,97	Ellinor Widh -90	Karlskrona	2006
Slägga (4,0)	54,98	Catarina Andersson -77	Helsingborg	2001
Vikt (9,072)	14,80	Catarina Andersson -77	Malmö	2000
4x100m	48,69	Ingela Rosén -65 Jeanette Svensson -68 Liselott Knutsson -65 Marie Schönbeck -65	Olofström	1985

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

2 (13)

3x800m	8,06,0	Bodil Malmsjö -46 Margareta Jahresäter Mania Adamek	Lund	1963
1000m stafett	2,19,03	Ingela Rosén -65 Marie Schönbeck -65 Anna Nilsson -65 Pia Uneland -64	Malmö	1983

---

**Kninnor 22**

100m	12,13	Ingela Rosén -65	Uddevalla	1985
200m	25,12	Ingela Rosén -65	Sundsvall	1984
300m	42,11	Maria Freij -98	Northridge, USA	2018
400m	59,01	Maria Freij -98	Bakersfield, USA	2018
800m	2,11,70	Maria Freij -98	Bakersfield, USA	2018
1000m	3,14,81	Maria Freij -98	Malmö	2010
1500m	4,40,45	Julia Nilsson -92	Bagsveard DK	2010
3000m	10,35,04	Julia Nilsson -92	Karlstad	2010
5000m	19,50,30	Lotta Larsson -61	Lund	1983
Marathon	4,02,21	Lotta larsson -61	Malmö	1983
100m häck	14,91	Marie Schönbeck -65	Malmö	1984
400m häck	1,03,62	Marie Schönbeck -65	Göteborg	1985
Höjd	1,84	Åsa Nilsson -66	Malmö	1986
Stav	2,90	Simona Semenas -98	Ängelholm	2012
Längd	5,85	Ingela Rosén -65	Prag	1985
Tresteg	10,33	Miryam Condé -88	Vellinge	2005
Kula (4,0)	11,88	Sanne Petersson -89	Glostrup	2006
Diskus (1,0)	36,22	Lotta Nordstedt -67	Trelleborg	1983
Spjut (0,6)	52,97	Ellinor Widh -90	Karlskrona	2006
Slägga (4,0)	20,94	Lotta Nordstedt -67	Lund	1983
4x100m	48,69	Ingela Rosén -65 Jeanette Svensson -68 Liselott Knutsson -65 Marie Schönbeck -65	Olofström	1985

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

3 (13)

3x800m	8,06,0	Bodil Malmsjö -46 Margareta Jahresäter Mania Adamek	Lund	1963
1000m stafett	2,19,03	Ingela Rosén -65 Marie Schönbeck -65 Anna Nilsson -65 Pia Uneland -64	Malmö	1983

---

**Flickor 19**

100m	12,39	Ingela Rosén -65	Helsingborg	1983
200m	25,12	Ingela Rosén -65	Sundsvall	1984
300m	43,19	Julia Sjöholm -89	Göteborg	2004
400m	59,85	Ingela Rosén -65	Malmö	1984
800m	2,15,05	Maria Freij -98	Helsingborg	2017
1000m	3,14,81	Maria Freij -98	Malmö	2010
1500m	4,40,45	Julia Nilsson -92	Bagsveard DK	2010
3000m	10,35,04	Julia Nilsson -92	Karlstad	2010
100m häck el	14,91	Marie Schönbeck -65	Malmö	1984
300m häck	44,7	Marie Schönbeck -65	Trelleborg	1983
300m häck el	45,09	Ingela Rosén -65	Stockholm	1982
400m häck	1,07,97	Pia Uneland -64	Hässleholm	1982
Höjd	1,74	Åsa Nilsson -66	Örebro	1983
Stav	2,90	Simona Semenas -98	Ängelholm	2012
Längd	5,65	Sara Arwald -90	Värnamo	2006
Tresteg	10,33	Miryam Condé -88	Vellinge	2005
Kula (4,0)	11,88	Sanne Petersson -89	Glostrup	2006
Diskus (1,0)	36,22	Lotta Nordstedt -67	Trelleborg	1983
Spjut (0,6)	52,97	Ellinor Widh -90	Karlskrona	2006
Slägga (4,0)	20,94	Lotta Nordstedt -67	Lund	1983

---

**Flickor 17**

100m	12,70	Sara Arwald -90	Hässleholm	2006
200m	25,9	Anna Nilsson -65	Helsingborg	1981

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

4 (13)

200m el	26,50	Jeanette Svensson -68	Karlskrona	1983
300m	43,19	Julia Sjöholm -89	Göteborg	2004
400m	1,00,51	Jeanette Svensson -68	Malmö	1984
800m	2,16,48	Maria Freij -98	Helsingör	2015
1000m	3,14,81	Maria Freij -98	Malmö	2010
1500m	4,47,26	Julia Nilsson -92	Västerås	2009
3000m	10,52,45	Julia Nilsson -92	Västerås	2009
100m häck	15,59	Marie Schönbeck -65	Hässleholm	1981
300m häck	45,09	Ingela Rosén -65	Stockholm	1982
1500m hinder	5,32,16	Julia Nilsson -92	Sollentuna	2008
Höjd	1,74	Åsa Nilsson -66	Örebro	1983
Stav	2,90	Simona Semenas -98	Ängelholm	2012
Längd	5,65	Sara Arwald -90	Värnamo	2006
Tresteg	10,33	Miryam Condé -88	Vellinge	2005
Kula (4,0)	11,88	Sanne Petersson -89	Glostrup	2006
Diskus (1,0)	36,22	Lotta Nordstedt -67	Trelleborg	1983
Spjut (0,6)	52,97	Ellinor Widh -90	Karlskrona	2006
Slägga (4,0)	20,94	Lotta Nordstedt -67	Lund	1983
4x100m	51,35	Marie Schönbeck -65 Ingela Rosén -65 Pia Uneland -64 Anna Nilsson -65	Eskilstuna	1980
3x800m	8,06,0	Bodil Malmsjö -46 Margareta Jahresäter Mania Adamek	Lund	1963
1000m stafett	2,24,21	Marie Schönbeck -65 Ingela Rosén -65 Pia Uneland -64 Anna Nilsson -65	Eskilstuna	1980

---

**Flickor 15**

100m	12,8	Ingela Rosén -65	Malmö	1980
100m el	13,01	Julia Sjöholm -89	Köpenhamn	2004
200m	26,50	Jeanette Svensson -68	Karlskrona	1983
300m	43,19	Julia Sjöholm -89	Göteborg	2004

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

5 (13)

400m	1,04,6	Julia Sjöholm -89	Eslöv	2002
400m el	1,06,01	Marie Svensson -68	Varberg	1982
800m	2,27,0	Julia Sjöholm -89	-	2003
1000m	3,14,81	Maria Freij -98	Malmö	2010
1500m	5,12,35	Maria Freij -98	Helsingborg	2011
2000m	7,08,58	Maria Freij -98	Göteborg	2012
80m häck	12,63	Marie Svensson -68	Malmö	1982
300m häck	53,74	Kajsa Ackerman -88	Trelleborg	2002
1500m hinder	6,07,06	Kajsa Ackerman -88	-	2003
Höjd	1,72	Sara Arwald -90	Glostrup	2005
Stav	2,90	Simona Semenas -98	Ängelholm	2012
Längd	5,47	Sara Arwald -90	Göteborg	2005
Tresteg	10,25	Sara Arwald -90	-	2003
Kula (3,0)	10,34 12,15	Lotta Nordstedt -67 Sanne Petersson 89	Hässleholm Gävle	1981 2005 ?
Diskus (0,6)	31,54 40,70	Lotta Nordstedt -67 Sanne Petersson 89	Köpenhamn Göteborg	1981 2005 ?
Spjut (0,4)	57,78	Elinor Whid -90	Hudiksvall	2005
Slägga (3,0)	24,25	Sanne Petersson -89	Malmö	2004
6-kamp	3238	Lisa Ackerman -91	Eslöv	2005
4x100m	54,6	-	-	1981
4x100m el	57,99	Julia Sjöholm -89 Miryan Condé -88 Mikaela Ahlbeck -88 Cecillia Ivarsson -89	Vellinge	2002
3x800m	8,23,2	Ingela Rosén -65 Marie Schönbeck -65 Anna Nilsson -65	Malmö	1979
1000m stafett	2,32,10	Julia Sjöholm -89 Cecilia Ivarsson -89 Kajsa Ackerman -88 Sara Arwald -90	-	2003

=====

**Flickor 14**

80m	10,6	Lotta Johanesson -68	Malmö	1982
80m el	10,68	Lotta Johanesson -68	Helsingborg	1982

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

6 (13)

100m	13,02	Sara Arwald-90	Vellinge	2004
200m	27,7	Linda Olsson -67	Trelleborg	1981
200m el	28,74	Julia Sjöholm -89	Vellinge	2002
300m	46,3	Marie Svensson -68	Malmö	1981
300m el	47,97	Jonna Westerlund -96	Malmö	2010
400m	1,04,6	Julia Sjöholm -89	Eslöv	2002
400m el	1,06,01	Marie Svensson -68	Varberg	1982
800m	2,27,0	Julia Sjöholm -89	-	2003
1000m	3,14,81	Maria Freij -98	Malmö	2010
1500m	5,12,35	Maria Freij -98	Helsingborg	2011
2000m	7,08,58	Maria Freij -98	Göteborg	2012
80m häck	12,63	Marie Svensson -68	Malmö	1982
300m häck	53,74	Kajsa Ackerman -88	Trelleborg	2002
Höjd	1,64	Sara Arwald -90	Malmö	2004
Stav	2,90	Simona Semenas -98	Ängelholm	2012
Längd	5,31	Marie Svensson -68	Hässleholm	1982
Tresteg	10,25	Sara Arwald -90	-	2003
Kula (3,0)	11,23	Sanne Petersson -89	-	2003
Diskus (0,6)	36,07	Sanne Petersson -89	-	2003
Spjut (0,4)	32,86	Lotta Nordstedt -67	Malmö	1981
Slägga (3,0)	23,21	Camilla Björnsson -86	Malmö	2000
6-kamp	3238	Lisa Ackerman -91	Eslöv	2005
4x80m	41,8	Marie Svensson -68 Jane Sump Maria Nielegård Lotta Johansson -68	-	1982
4x100m	54,6	-	-	1981
4x100m el	57,99	Julia Sjöholm -89 Miryan Condé -88 Mikaela Ahlbeck -88 Cecillia Ivarsson -89	Vellinge	2002
3x800m	8,23,2	Ingela Rosén -65 Marie Schönbeck -65 Anna Nilsson -65	Malmö	1979
1000m stafett	2,36,22	Julia Sjöholm -89 Miryan Condé -88 Kajsa Ackerman -88 Mikaela Ahlbeck -88	-	2002

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

7 (13)

---

**Flickor 13**

80m	11,18	Sara Arwald -90	-	2003
100m	14,1	Marie Schönbeck -65	-	1977
100m el	15,81	Susanne Johansson -70	Lund	1981
200m	28,74	Julia Sjöholm -89	Vellinge	2002
300m	46,3	Marie Svensson -68	Malmö	1981
400m	1,04,6	Julia Sjöholm -89	Eslöv	2002
400m el	1,10,62	Louis Gerstig -86	Hässleholm	1996
600m	1,43,43	Julia Sjöholm -89	Vellinge	2002
800m	2,37,70	Jonna Westerlund -96	Lund	2009
1000m	3,14,81	Maria Freij -98	Malmö	2010
1500m	5,12,35	Maria Freij -98	Helsingborg	2011
2000m	7,30,90	Kajsa Ackerman -88	Lund	2001
60m häck el	10,66	Lisa Ackerman -91	-	2004
Höjd	1,57	Kristina Funke -71	Malmö	1984
Stav	2,80	Simona Semenas -98	Vellinge	2011
Längd	5,07	Sara Arwald -90	-	2003
Tresteg	10,25	Sara Arwald -90	-	2003
Kula (2,0)	10,80	Sanne Petersson -89	Malmö	2002
Diskus (0,6)	27,61	Sanne Petersson -89	Malmö	2002
Spjut (0,4)	24,58	Marie-Louise Rosén -70	Helsingborg	1982
Slägga (2,0)	25,72	Jonna Westerlund -96	Eslöv	2009
Kast med boll	26,67	Alexandra Vackhult -88	Malmö	2000
Femkamp	2923	Alexandra Liljevall -88	Lerum	2000
5x60m	48,84	Kajsa Ackerman -88 Miryan Condé -88 Sanne Petersson -89 Louise Johansson -89 Alexandra Liljevall -88	Malmö	2000

---

**Flickor 12**

60m	8,35	Ulrika Larsson -75	Malmö	1986
-----	------	--------------------	-------	------

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

8 (13)

80m	11,80	Sandra Wargeus -97	Trelleborg	2009
100m	14,1	Marie Schönbeck -65	-	1977
100m el	15,71	Susanne Johansson -70	Lund	1981
200m	29,3	Sara Arwald -90	-	2002
200m el	30,04	Sara Arwald -90	Karlshamn	2002
300m	49,55	Lisa Ackerman -91	-	2003
400m	1,10,62	Louis Gerstig -86	Hässleholm	1996
600m	1,49,48	Maria Freij -98	Helsingborg	2010
800m	2,42,3	Carolina Andersson -72	Malmö	1984
1000m	3,14,81	Maria Freij -98	Malmö	2010
1500m	5,21,78	Maria Freij -98	Malmö	2009
60m häck	11,3	Christine Holander -72	Eslöv	1984
	11,3	Mikaela Rily 72	Trelleborg	1984
60m häck el	11,45	Lisa Ackerman -91	Karlshamn	2002
Höjd	1,43	Madeleine Svensson -73	Malmö	1985
		Nelly Bornarve -98	Eslöv	2010
Längd	4,62	Eva Persson -70	Malmö	1982
Tresteg	8,65	Lisa Ackerman -91	-	2003
Kula (2,0)	9,73	Lotta Nordstedt -67	-	1979
Diskus (0,6)	18,12	Jessica Sarhede -98	Malmö	2010
Slägga (2,0)	20,96	Ebba Stenström 99	Eslöv	2011
Spjut (0,4)	24,58	Marie-Louise Rosén -70	Helsingborg	1982
Kast med boll	26,67	Alexandra Vackhult -88	Malmö	2000
Femkamp	2923	Alexandra Liljevall -88	Lerum	2000
5x60m	48,84	Kajsa Ackerman -88	Malmö	2000
		Miryan Condé -88		
		Sanne Petersson -89		
		Louise Johansson -89		
		Alexandra Liljevall -88		

---



**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

9 (13)

**INOMHUS KVINNOR**

**Kvinnor**

60m	7,58	Ingela Rosén -65	Malmö	1985
200m	26,98	Julia Sjöholm 89	Malmö	2004
400m	58,51	Maria Freij -98	Växjö	2019
800m	2,09,55	Annika Lewin -66	Malmö	1985
1000m	3,16,52	Maria Freij -98	Malmö	2012
1500m	4,21,91	Annika Lewin -66	Turku	1985
3000m	10,42,57	Amanda Bohlin -89	-	2011
60m häck	9,14	Marie Schönbeck -65	Malmö	1985
Höjd	1,78	Åsa Nilsson -66	Stockholm	1985
Stav	2,95	Simona Semenas -98	Malmö	2013
Längd	5,88	Sara Arwald -90	Malmö	2006
Tresteg	11,86	Daniela Lincoln-Saavedra -84	Malmö	2000
Kula (4,0)	15,44	Catarina Andersson -77	Malmö	2001
4x200m	1,59,1	Josefine Dethorey -91 Malin Torstensson -92 Mathilda Björk -92 Hanne Lundin -92	Malmö	2006

=====

**Kvinnor 22 år**

60m	7,58	Ingela Rosén -65	Malmö	1985
200m	26,98	Julia Sjöholm 89	Malmö	2004
400m	58,51	Maria Freij -98	Växjö	2019
800m	2,09,55	Annika lewin -66	Malmö	1985
1000m	3,16,52	Maria Freij -98	Malmö	2012
1500m	4,21,91	Annika Lewin -66	Turku	1985
3000m	10,42,57	Amanda Bohlin -89	-	2011
60m häck	9,14	Marie Schönbeck -65	Malmö	1985
Höjd	1,78	Åsa Nilsson -66	Stockholm	1985
Stav	2,95	Simona Semenas -98	Malmö	2013

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

10 (13)

Längd	5,88	Sara Arwald -90	Malmö	2006
Tresteg	11,86	Daniela Lincoln-Saavedra -84	Malmö	2000
Kula (4,0)	10,38	Sanne Petersson -89	Malmö	2011
4x200m	1,59,1	Josefine Dethorey -91 Malin Torstensson -92 Mathilda Björk -92 Hanne Lundin -92	Malmö	2006

---

**Flickor 19 år**

60m	7,87	Ingela Rosén -65	Malmö	1983
200m	26,98	Julia Sjöholm 89	Malmö	2004
400m	1,01,3 1,02,84	Julia Nilsson -92 Julia Sjöholm 89	Malmö Malmö	2009 2005
800m	2,09,55	Annika Lewin -66	Malmö	1985
1000m	3,16,52	Maria Freij -98	Malmö	2012
1500m	4,21,91	Annika Lewin -66	Turku	1985
60m häck	9,40	Marie Schönbeck -65	-	1983
Höjd	1,78	Åsa Nilsson -66	Stockholm	1985
Stav	2,95	Simona Semenas -98	Malmö	2013
Längd	5,88	Sara Arwald -90	Malmö	2006
Tresteg	11,86	Daniela Lincoln-Saavedra -84	Malmö	2000
Kula (4,0)	9,80	Lotta Nordstedt -67	Malmö	1983
4x200m	1,59,1	Josefine Dethorey -91 Malin Torstensson -92 Mathilda Björk -92 Hanne Lundin -92	Malmö	2006

---

**Flickor 17 år**

60m	8,01	Daniela Lincoln-Saavedra -84	Malmö	2000
200m	26,98	Julia Sjöholm 89	Malmö	2004
400m	1,01,3 1,02,84	Julia Nilsson -92 Julia Sjöholm 89	Malmö Malmö	2009 2005
800m	2,18,17	Julia Nilsson -92	Malmö	2009
1000m	3,16,52	Maria Freij -98	Malmö	2012

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

11 (13)

1500m	4,52,78	Julia Nilsson -92	Malmö	2008
60m häck	9,01	Daniela Lincoln-Saavedra -84	Malmö	2000
Höjd	1,75	Sara Arwald -90	Malmö	2006
Stav	2,95	Simona Semenas -98	Malmö	2013
Längd	5,88	Sara Arwald -90	Malmö	2006
Tresteg	11,86	Daniela Lincoln-Saavedra -84	Malmö	2000
Kula (3,0)	13,47	Sanne Petersson -89	Malmö	2005
4x200m	1,59,1	Josefine Dethorey -91 Malin Torstensson -92 Mathilda Björk -92 Hanne Lundin -92	Malmö	2006

---

**Flickor 15 år**

60m	8,2	Linda Olsson -67	Rödovre	1981
60m el	8,30	Sara Arwald -90	Malmö	2004
200m	26,98	Julia Sjöholm 89	Malmö	2004
800m	2,23,88	Kajsa Ackerman -88	Malmö	2002
1000m	3,16,52	Maria Freij -98	Malmö	2012
60m häck	9,60	Christine Holander -71	Malmö	1986
Höjd	1,69	Sara Arwald -90	Malmö	2005
Stav	2,95	Simona Semenas -98	Malmö	2013
Längd	5,63	Sara Arwald -90	Malmö	2005
Tresteg	10,42	Sara Arwald -90	Malmö	2005
Kula (3,0)	10,75	Sanne Petersson -89	Malmö	2003
4x200m	1,59,1	Josefine Dethorey -91 Malin Torstensson -92 Mathilda Björk -92 Hanne Lundin -92	Malmö	2006

---

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

12 (13)

**Flickor 14 år**

60m	8,2	Linda Olsson -67	Rödovre	1981
60m el	8,30	Sara Arwald -90	Malmö	2004
200m	27,16	Sara Arwald -90	Malmö	2004
800m	2,23,88	Kajsa Ackerman -88	Malmö	2002
1000m	3,16,52	Maria Freij -98	Malmö	2012
60m häck	10,05	Lisa Ackerman -88	Malmö	2005
Höjd	1,57	Sara Arwald -90	Malmö	2004
Stav	2,80	Simona Semenas -98	Malmö	2012
Längd	5,16	Sara Arwald -90	Malmö	2004
Tresteg	9,10	Alexandra Vackholt -88	Malmö	2001
Kula (3,0)	10,75	Sanne Petersson -89	Malmö	2003
4x200m	1,59,2	Kajsa Ackerman -88 Julia Sjöholm -89 Alexandra Vackholt -88 Miryan Condè -88	Malmö	2001

---

---

**Flickor 13 år**

60m	8,60	Ann-Charic Roos -74	Malmö	1986
200m	28,49	Sara Arwald -90	Malmö	2003
600m	2,10,77	Fanny Swerkström -93	Malmö	2003
800m	2,32,34	Julia Sjöström -89	Malmö	2002
60m häck	11,53	Alexandra Vackholt -88	Malmö	2000
Höjd	1,50	Alexandra Vackholt -88	Malmö	2001
Stav	2,20	Simona Semenas -98	Uddevalla	2011
Längd	4,99	Sara Arwald -90	Malmö	2003
Tresteg	9,10	Alexandra Vackholt -88	Malmö	2001
Kula (2,0)	12,50	Sanne Petersson -89	Malmö	2002
4x200m	2,04,0	Sara Arwald -90 Julia Sjöholm -89 Sanne Petersson -89 Lisa Ackerman -91	Malmö	2002

---

---

**IK Pallas Klubbrekord  
1934-2019**

13 (13)

**Flickor 12 år**

60m	8,60	Ann-Charic Roos -74	Malmö	1986
200m	30,78	Sara Arwald -90	Malmö	2003
600m	2,10,77	Fanny Swerkström -93	Malmö	2003
800m	2,38,26	Lisa Ackerman -91	Malmö	2003
60m häck	11,53	Alexandra Vackholt -88	Malmö	2000
Höjd	1,42	Alexandra Vackholt -88	Malmö	2000
Stav	1,60	Isabelle Stenberg -88	Malmö	2000
Längd	4,83	Sara Arwald -90	Malmö	2002
Kula (2,0)	10,27	Sanne Petersson -89	Malmö	2001
4x200m	2,10,08	Julia Sjöholm -89 Kajsa Ackerman -91 Miryan Condè -88 Alexandra Vackholt -88	Malmö	2000

---

---

---