

**IK Pallas 10-bästa lista kvinnor
1934-2024**

1 (7)

100m

1	Ingela Rosén -65	12,13	1985
2	Eva Olsson	12,5 man	1986
		12,83	1986
3	Liselott Knutsson	12,6 man	1985
		12,74	1985
4	Sara Arwald -90	12,70	2006
5	Anna Nilsson -65	12,72	1982
6	Marie Schönbeck -65	12,85	1984
7	Jeanette Svensson	12,93	1984
8	Julia Sjöholm -89	13,01	2004
9	Pia Uneland -64	13,1 man	1980
		13,27	1982
10	Linda Olsson	13,1 man	1981
11	Sophia Håkansson -98	14,08	2011

200m

1	Ingela Rosén -65	25,12	1984
2	Anna Nilsson -65	25,85	1982
3	Marie Schönbeck -65	26,23	1983
4	Eva Olsson	26,43	1986
5	Jeanette Svensson	26,50	1983
6	Pia Uneland -64	27,00	1982
7	Eva Persson	27,47	1986
8	Linda Olsson	27,7 man	1981
9	Kristina Funke	27,76	1986
10	Julia Sjöholm -89	27,95	2003

300m

1	Maria Freij -98	42,11	2018
2	Julia Sjöholm -89	43,19	2004
3	Anna Nilsson -65	44,42	1981
4	Kajsa Ackerman -88	45,72	2003
5	Marie Svensson	46,3 man	1981
6	Heidemarie Nielsen	47,3 man	1981
7	Jonna Westerlund -96	47,97	2010
8	Serina Skretting	48,3 man	1981
9	Lisa Ackerman	49,55	2003
10	Bodil Malmsjö -46	49,5 man	1963

400m

1	Maria Freij -98	59,01	2018
2	Ingela Rosén -65	59,85	1984
3	Anna Nilsson -65	1,00,40	1982
4	Jeanette Svensson	1,00,51	1984
5	Julia Nilsson -92	1,01,54	2009
6	Eva Andersson	1,01,58	1986
7	Pia Uneland -64	1,02,2 man	1980
8	Charlotte Claesson	1,02,93	2000
9	Julia Sjöholm -89	1,03,12	2006
10	Kristina Funke	1,04,1 man	1986

**IK Pallas 10-bästa lista kvinnor
1934-2024**

2 (7)

800m

1	Maria Freij -98	2,11,70	2018
2	Julia Nilsson -92	2,16,64	2008
3	Heidemarie Nielsen -54	2,20,5	1983
4	Elisabeth Pichler -67	2,27,2	1983
5	Anna Nilsson -65	2,30,5	1979
6	Mathilda Frantzich -95	2,31,25	2010
7	Marie Schönbeck -65	2,33,74	1984
8	Kajsa Ackerman -88	2,34,07	2006
9	Pia Uneland -64	2,34,2	1982
10	Jonna Westerlund -96	2,34,60	2010

1000m

1	Heidemarie Nielsen -54	3,03,22	1983
2	Maria Freij -98	3,14,81	2010
3	Margaretha Jahresäter	3,41,2	1965
4	Birgitta Lundberg -55	3,58,0	1971
5	Gunilla Johnsson	4,00,0	1971
6	Bodil Malmsjö -46	4,05,0	1961
7	Josephine Risberg-Thoor -95	4,11,87	2006
8	Monika Löfgren	4,19,0	1971
9	-		
10	-		

1500m

1	Julia Nilsson -92	4,40,45	2010
2	Heidemarie Nielsen -54	4,45,43	1983
3	Maria Freij -98	5,12,35	2011
4	Lotta Eriksson	5,21,73	1984
5	Anna-Greta Fasth	5,32,91	1985
6	Jonna Westerlund -96	5,33,15	2009
7	Susanne Svärd	5,39,35	1984
8	Li Tuvevesson	5,46,2	1981
9	Marianne Söndergaard -47	5,50,0	2000
10	Matilda Frantzich -95	5,50,25	2011

2000m

1	Maria Freij -98	7,08,58	2012
2	Kajsa Ackerman -88	7,30,90	2001
3	-		
4	-		
5	-		
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		

**IK Pallas 10-bästa lista kvinnor
1934-2024**

3 (7)

3000m

1	Marita Gestranus -50	10,08,18	1987
2	Julia Nilsson -92	10,11,72	2020
3	Heidemarie Nielsen 54	10,15,6	1983
4	Zakia Hermi	10,44,34	1995
5	Amanda Bohlin -89	10,44,76	2011
6	Anna-Greta Fasth	11,33,74	1985
7	Lotta Eriksson	11,35,04	1984
8	Lotta Larsson	11,52,6	1983
9	Li Tuvevsson	12,57,69	1982
10	-		

5000m

1	Julia Nilsson -92	17,03,03	2021
2	Marita Gestranus -50	17,30,3	1986
3	Heidemarie Nielsen -54	17,41,11	1983
4	Zakia Hermi	18,10,42	1995
5	Lotta Larsson	19,50,3	1983
6	Marianne Söndergaard -47	21,39,5	2000
7	Ylva Berglund	27,12,1	1986
8	Marie Möller -66	27,32,2	2021
9	-		
10	-		

10 000m

1	Julia Nilsson -92	35,08,42	2022
2	Marita Gestranus -50	35,55,8	1986
3	-		
4	-		
5	-		
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		

Halvmarathon

1	Marita Gestranus -50	1,16,34	1986
2	Julia Nilsson -92	1,17,44	2024
3	Heidemarie Nielsen -54	1,23,41	1983
4	Zakia Hermi	1,37,32	1986
5	Marianne Söndergaard -47	1,38,50	2000
6	Ylva Berglund	1,55,09	1994
7	Karin Wernersson	2,09,12	1985
8	-		
9	-		
10	-		

**IK Pallas 10-bästa lista kvinnor
1934-2024**

4 (7)

Marathon

1	Marita Gestranus -50	2,43,49	1986
2	Julia Nilsson -92	2,58,55	2024
3	Heidemarie Nielsen -54	3,07,00	1984
4	Lotta larsson	4,04,21	1983
5	Karin Wernersson	5,24,03	1995
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		

100m häck

1	Marie Schönbeck -65	14,9 man	1985
		14,91	1984
2	Ingela Rosén -65	15,33	1984
3	Pia Uneland -64	15,44	1982
4	Marie Svensson -62	16,51	1983
5	-		
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		

400m häck

1	Marie Schönbeck -65	1,03,62	1985
2	Pia Uneland -64	1,07,97	1982
3	Elisabeth Pichler -67	1,24,48	1983
4	Susanne Nilsson	1,26,81	2000
5	-		
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		

1500m hinder

1	Julia Nilsson -92	5,32,16	2008
2	-		
3	-		
4	-		
5	-		
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		

**IK Pallas 10-bästa lista kvinnor
1934-2024**

5 (7)

Höjdhopp

1	Åsa Nilsson -66	1,84	1986
2	Sara Arwald -90	1,72	-
3	Elin Alm	1,70	2007
4	Ebba Didner -90	1,66	2010
5	Kristina Funke	1,57	1984
6	Saga Sjöberg -99	1,56	2013
7	Karin Jansson	1,54	1965
8	Carolina Andersson	1,52	1985
9	Christina Holander	1,51	1986
10	Miryam Condé -88	1,50	2004
10	Elinor Widh -90	1,50	2006

Stav

1	Simona Semenas -98	2,90	2012
2	Jessica Sarhede -98	2,61	2012
3	Anna Andersson -98	2,10	2011
4	-		
5	-		
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		

Längd

1	Ingela Rosén -65	5,85	1985
2	Maria Schönbeck -65	5,37	1985
3	Åsa Nilsson -66	5,34	1984
4	Eva Olsson	5,33	1986
5	Marie Svensson	5,31	1982
6	Eva Persson	5,24	1985
7	Kristina Funke	5,23	1986
8	Anna Nilsson -65	5,10	1982
9	Sara Arwald -90	5,07	2003
10	Jeanette Svensson	5,02	1984

Tresteg

1	Miryam Condé -88	10,33	2005
2	Ebba Didner -90	10,31	2006
3	Sara Arwald -90	10,25	2003
4	Bodil Malmsjö -46	9,98	1963
5	Sanne Petersson -89	9,63	2004
6	Lisa Ackerman	8,65	2003
7	Alexandra Liljevall	8,48	2000
8	Isabelle Stenberg	8,07	2000
9	Julia Sjöholm -89	7,40	2000
10	-		

**IK Pallas 10-bästa lista kvinnor
1934-2024**

6 (7)

Kula

1	Catarina Andersson -77	15,93	2001
2	Karin Cronstedt	12,89	2000
3	Barbro Bengtsson	12,40	2000
4	Irene Hansson	12,09	1985
5	Sanne Petersson -89	11,88	2006
6	Elinor Holgersson 85	11,13	2006
7	Susanne Nilsson	10,91	2000
8	Lotta Nordstedt	10,40	1983
9	Lena Rasmusson	10,01	2001
10	Inga-Britt Wallin	10,00	1969

Diskus

1	Catarina Andersson -77	48,17	2000
2	Karin Cronstedt	47,66	2000
3	Irene Hansson	44,48	1986
4	Lotta Nordstedt	36,22	1983
5	Annika Larsson	34,02	1982
6	Barbro Bengtsson	30,60	2000
7	Wivi Sjöo	29,84	1966
8	Kirsten Hansson	28,04	1966
9	Lena Rasmusson	27,36	2001
10	Bodil Malmsjö -46	27,18	1970

Slägga

1	Catarina Andersson -77	56,64	2001
2	Karin Cronstedt	36,59	2000
3	Irene Hansson	33,08	1987
4	Susanne Nilsson	29,56	2000
5	Barbro Bengtsson	26,56	2000
6	Kristina Wärff	22,60	2001
7	Lotta Nordstedt	20,94	1983
8	Lena Rasmusson	20,89	2001
9	Charlotte Claesson	17,34	2001
10	Elinor Holgersson -85	16,51	2006

Spjut

1	Ellinor Widh -90	52,97	2006
2	Elinor Holgersson -85	51,34	2004
3	Ann-Therese Lindskog	50,28	1990
4	Nina Olofsson	39,88	2000
5	Karin Cronstedt	38,94	2003
6	Catarina Andersson -77	37,72	2000
7	Lotta Nordstedt	34,00	1983
8	Barbro Bengtsson	32,08	2000
9	Inga-Britt Wallin	31,74	1969
10	Bodil Malmsjö -46	31,44	1970

Notera: Under denna tidsperiod har reglerna för spjut förändrats!!!

**IK Pallas 10-bästa lista kvinnor
1934-2024**

7 (7)

Vikt

1	Catarina Andersson -77	14,80	2000
2	Susanne Nilsson	8,41	2000
3	-		
4	-		
5	-		
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		

Femkamp

1	Karin Jansson	3044	1965
2	Bodil Malmsjö -46	2956	1963
3	Margareta Jahresäter	2810	1968
4	Mona Kristensson	2606	1963
5	Marie Olsson	2555	1963
6	-		
7	-		
8	-		
9	-		
10	-		