

# Íslandsmet kvenna frá upphafi og út 2023

## Íslandsmetið í 60 m hlaupi kvenna

8,8	Guðbjört Ólafsdóttir	ÍR	Melavelli	19. júní 1926
8,4	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	21. maí 1949
8,3	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	1. júní 1949
8,1	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	3. sept. 1949
8,0	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	7. okt. 1949
7,8	Lára Sveinsdóttir	Á	Vestm.eyjum	24. maí 1977
7,8	Svafa Grönfeldt	UMSB	Borgarnes	13. sept. 1979 j
7,7	Svanhildur Kristjónsdóttir	UBK	Kaupm.	7. ágúst 1984
7,93	Guðný Eypórsdóttir	ÍR	Laugardal	7. júní 1995
7,80	Sunna Gestsdóttir	UMSS	Lillehammer	8. júní 2002
7,68	Hafdís Sigurðardóttir	UFA	Laugar	20. júlí 2013

## Íslandsmetið í 80 m hlaupi kvenna

11,2	Heiðbjört Pétursdóttir	KR	Melavelli	17. júní 1930
11,1	Heiðbjört Pétursdóttir	KR	Melavelli	20. júní 1931
11,4	Hekla Árnadóttir	Á	Melavelli	17. júní 1943
11,4	Hekla Árnadóttir	Á	Melavelli	30. júní 1943 j
11,3	Hekla Árnadóttir	Á	Melavelli	3. sept. 1944
11,0	Þuríður Ingólfsdóttir	HSP	Laugum	6. júlí 1946
11,0	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	29. sept 1948
10,9	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	29. sept. 1948
10,7	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	13. ágúst 1949
10,5	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	3. sept. 1949
10,3	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	7. okt. 1949
10,3	Margrét Hallgrímsdóttir	UMFR	Eiðum	5. júlí 1952
10,3	Guðlaug Steingrímsdóttir	USAH	Blönduósi	haustið 1961
10,2	Lára Sveinsdóttir	Á	Vestm.eyjum	25. maí 1977
10,1	Lára Sveinsdóttir	Á	Selfossi	8. júní 1978
10,1	Sigríður Kjartansdóttir	KA	Akureyri	14. sept. 1978
10,1	Svanhildur Kristjónsdóttir	UBK	Kaupm.höfn	7. ágúst 1984
10,40	Elma Lára Auðunsdóttir	UBK	Gautaborg	27. júní 2009
10,28	Hafdís Inga Ásgeirsdóttir	UDN	Borgarnesi	16. júní 2016
10,36	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	Laugardal	20. júní 2016

10,15	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	Gautaborg	2. júlí 2016
10,08	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	Gautaborg	2. júlí 2016

Afrek Heiðbjartar Pétursdóttur voru sögð fyllilega lögleg, og hefði því stjórn ÍSÍ ekki verið rétt að staðfesta afrek Heklu Árnadóttur sem met, enda þótt sú staðfesting verði ekki aftur tekin. Er leitað var leiðréttingar á þessu bar ÍSÍ því við, að afrek Heiðbjartar væru það gömul, að ekki væri hægt að staðfesta þau sem met.

Tvær stúlkur hlupu á skemmri tíma en met Heklu, það síðara á undan Þuríði:

11,0	Hallbera Leósdóttir	Íf. Kári Akranesi		19. júní 1945
11,2	Kristín Friðbjarnadóttir	Æskan	Hrafnagili	24. júní 1946

## Íslandsmetið í 100 m hlaupi kvenna

14,5	Jóna Óskarsdóttir	Týr	Eyjum?	22. ágúst 1948
14,1	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	22. sept. 1949
13,9	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	31. maí 1949
13,6	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	17. júní 1949
13,1	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	13. ágúst 1949
12,9	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	4. okt. 1949
12,7	Margrét Hallgrímsdóttir	UMFR	Melavelli	17. júní 1952
12,7	Guðlaug Steingrímsd.	USAH	Akureyri	8. sept. 1962
12,6	Kristín Jónsdóttir	UMSK	Laugardal	18. ágúst 1968
12,6	Kristín Jónsdóttir	UBK	Laugarvatn	23. ágúst 1970
12,6	Sigrún Sveinsdóttir	Á	Laugardal	11. sept. 1971
12,6	Edda Lúðvíksdóttir	UMSS	Laugardal	11. sept. 1971
12,4	Lára Sveisdóttir	Á	Mo i Rana	29. júlí 1972
12,4	Sigrún Sveinsdóttir	Á	Lyngby	30. júní 1973
12,3	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Luleå	27. júlí 1974
12,2	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Lundi	8. sept. 1974
12,24	Lára Sveinsdóttir	Á	Laugardalur	25. ágúst 1979
11,8	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Selfossi	25. maí 1977
11,8	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Kaupm.höfn	25. júní 1977 j
12,22	Oddný Árnadóttir	ÍR	Laugardal	6. ágúst 1981
12,00	Oddný Árnadóttir	ÍR	Laugardalur	29. ágúst 1981
11,92	Oddný Árnadóttir	ÍR	Laugardalur	26. júní 1982
11,92	Oddný Árnadóttir	ÍR	Laugardalur	10. ágúst 1985
11,79	Svanhildur Kristjónsdóttir	UMSK	Laugardalur	10. ágúst 1985
11,76	Sunna Gestsdóttir	UMSS	Laugardalur	3. júlí 2004
11,63	Sunna Gestsdóttir	UMSS	Laugardalur	24. júlí 2004

11,57	Tiana Ósk Whitworth	ÍR	Mannheim	29. júní 2019
11,57	Tiana Ósk Whitworth	ÍR	Mannheim	29. júní 2019
11,56	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	Mannheim	29. júní 2019

## Íslandsmetið í 200 m hlaupi kvenna

30,8	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	30. ágúst 1948
28,9	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	21. maí 1949
28,1	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	23. ágúst 1949
27,9	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavelli	27. ágúst 1949
27,9	Margrét Hallgrímsdóttir	UMFR	Melavelli	27. ágúst 1952
27,7	Rannveig Laxdal	ÍR	Laugardal	8. ágúst 1960
27,6	Sigríður Sigurðardóttir	ÍR	Laugardal	25. ágúst 1963
27,4	Halldóra Helgadóttir	KR	Laugardal	25. júlí 1965
27,1	Björk Ingimundardóttir	UMSB	Helsinki	17. ágúst 1965
27,1	Þuríður Jónsdóttir	HSK	Laugardal	26. júlí 1967 j
27,1	Kristín Jónsdóttir	UBK	Laugardal	26. júlí 1967 j
26,8	Kristín Jónsdóttir	UBK	Kaupm.höfn	28. ágúst 1968
26,5	Kristín Jónsdóttir	UBK	Aþenu	18. sept. 1969
26,3	Ingunn Einarsdóttir	ÍBA	Akureyri	27. sept 1969
26,3	Ingunn Einarsdóttir	ÍBA	Vestm.eyjum	17. júlí 1971
26,2	Lára Sveinsdóttir	Á	Laugardal	27. júní 1972
25,9	Sigrún Sveinsdóttir	Á	Mo i Rana	30. júlí 1972
25,9	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	27. júlí 1973
25,8	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	21. júlí 1974
25,2	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Luleå	20. ágúst 1974
25,0	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	21. ágúst 1974
25,2	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Sölleröd	26. júní 1977
25,2	Sigríður Kjartansdóttir	KA	Bydgoszcz	18. ágúst 1979 j
24,96	Helga Halldórsdóttir	KR	Laugardal	4. júlí 1980
24,78	Valdís Hallgrímsdóttir	KA	Laugardal	5. ágúst 1981
24,70	Helga Halldórsdóttir	KR	Laugardal	11. ágúst 1981
24,63	Oddný Árnadóttir	ÍR	Laugardal	29. ágúst 1981
24,3	Svanhildur Kristjónsdóttir	UBK	Óðinsvé	23. júní 1985
24,39	Svanhildur Kristjónsdóttir	UBK	Laugardal	11. ágúst 1985
24,30	Svanhildur Kristjónsdóttir	UBK	Cottbus	24. ágúst 1985
24,23	Guðrún Arnardóttir	Á	Laugardal	18. júní 1994
24,18	Guðrún Arnardóttir	Á	Laugardal	24. júlí 1994
23,81	Guðrún Arnardóttir	Á	Óðinsvé	29. júní 1997
23,61	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	Vaduz	9. júní 2018
23,55	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	Buenos Aires	13. okt. 2018
23,47	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	Buenos Aires	16. okt. 2018
23,45	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	ÍR	Selfoss	16. júní 2019

## Íslandsmetið í 300 m hlaupi kvenna

41,8	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	3. maí 1977
41,4	Sigríður Kjartansdóttir	KA	Laugardal	4. sept. 1978
41,4	Helga Halldórsdóttir	KR	Laugardal	2. sept. 1979
40,1	Helga Halldórsdóttir	KR	Lagardal	29. maí 1980
39,3	Helga Halldórsdóttir	KR	Laugardalur	21. ágúst 1980
39,0	Sunna Gestsdóttir	USAH	Laugarvatn	11. maí 1996
38,72	Sunna Gestsdóttir	UMSS	Kópavogur	8. maí 2004
38,59	Hafdís Sigurðardóttir	UFA	Akureyri	7. júní 2013
37,98	Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir	USAH	Gautaborg	3. júlí 2016

## Íslandsmetið í 400 m hlaupi kvenna

78,8	Ásdís Karlsdóttir	KA	Akureyri	9. sept. 1948
68,4	Halldóra Helgadóttir	KR	Laugardal	8. ágúst 1963
64,1	Halldóra Helgadóttir	KR	Melavelli	27. júlí 1965
63,9	Kristín Jónsdóttir	UMSK	Laugardal	30. ágúst 1968
62,0	Ingunn Einarsdóttir	ÍBA	Laugardal	17. ágúst 1969
61,2	Ingunn Einarsdóttir	ÍBA	Laugardal	9. júlí 1970
60,6	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Árósum	24. ágúst 1971
60,6	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	23. júní 1972
60,1	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	23. júlí 1972
59,3	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Laugardal	17. júní 1973
59,2	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	11. sept. 1973
59,0	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	9. júlí 1974
58,2	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	17. ágúst 1974
58,0	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Stokkhólmi	14. sept. 1974
57,8	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Gautaborg	9. sept. 1975
57,43	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Dublin	17. júlí 1977
56,6	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	6. júlí 1976
55,9	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Cleckheaton	19. ágúst 1976
55,3	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Kaupm.höfn	25. júní 1977
55,12	Sigríður Kjartansdóttir	KA	Gelsenkirch.	28. júní 1981
55,1	Svanhildur Kristjónsdóttir	UMSK	Laugardalur	15. ágúst 1987
54,97	Oddný Árnadóttir	ÍR	Laugardalur	28. júní 1982
54,92	Oddný Árnadóttir	ÍR	Gautaborg	3. ágúst 1982
54,64	Oddný Árnadóttir	ÍR	Byrkjelo	7. júlí 1985
54,63	Oddný Árnadóttir	ÍR	Ósló	6. júlí 1985
54,53	Oddný Árnadóttir	ÍR	Gautaborg	11. júlí 1985
54,37	Oddný Árnadóttir	ÍR	Vesterås	29. júní 1986
54,34	Oddný Árnadóttir	ÍR	Nyköping	2. júlí 1986

53,92	Helga Halldórsdóttir	KR	Sacramento	16. maí 1987
53,80	Guðrún Arnardóttir	Á	Laugardal	20. júní 1997
52,83	Guðrún Arnardóttir	Á	London	17. ágúst 1997

## Íslandsmetið í 800 m hlaupi kvenna

3:06,8	Ásdís Karlsdóttir	KA	Akureyri	?? sept. 1948
2:56,6	Ásdís Karlsdóttir	KA	Akureyri	14. sept. 1949
2:41,8	Halldóra Helgadóttir	KR	Folda	30. ágúst 1964
2:40,3	Barbara Geirsdóttir	ÍBA	Akureyri	sept 1969
2:32,4	Ingunn Einarsdóttir	ÍBA	Akureyri	1969
2:32,0	Ingunn Einarsdóttir	ÍBA	Akureyri	1971
2:30,7	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	15. júní 1971
2:29,7	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Herjólfsdalur	17. júlí 1971
2:29,7	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardalur	1. júlí 1971
2:28,8	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	8. ágúst 1971
2:27,0	Ingunn Einarsdóttir	ÍBA	Seiå, Finl.	17. ágúst 1971
2:22,0	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	7. júní 1972
2:20,2	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Laugardal	22. júlí 1972
2:17,8	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Solihull	16. maí 1973
2:17,6	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Hannover	16. júní 1974
2:16,5	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Óslo	25. júní 1974
2:15,9	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Ósló	27. júní 1974
2:15,1	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Gautaborg	20. júlí 1974
2:13,3	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Gautaborg	01. júní 1975
2:11,6	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Gautaborg	10. júní 1975
2:08,5	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Gautaborg	12. ágúst 1975
2:07,26	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Montreal	23. júlí 1976
2:06,3	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Sölleröd	25. júní 1977
2:06,22	Hrönn Guðmundsdóttir	UBK	Ósló	8. ágúst 1982
2:04,90	Ragnheiður Ólafsdóttir	FH	Kaupmannah.	2. ágúst 1983
2:04,79	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Mannheim	24. júní 2012
2:04,74	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Barcelona	10. júlí 2012
2:03,15	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Barcelona	11. júlí 2012
2:01,17	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Bystrica	22. júní 2013
2:00,49	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Mannheim	30. júní 2013
2:00,14	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Rio de Jan.	17. ágúst 2016
2:00,05	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Ósló	15. júní 2017

## Íslandsmetið í 1000 m hlaupi kvenna

3:29,1	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	20. maí 1971
3:28,5	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Laugardal	22. júlí 1971
3:20,4	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	5. ágúst 1971
3:15,4	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	12. ágúst 1971
3:12,8	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	25. maí 1972
3.01,2	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	18. júlí 1973
2:58,0	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Norrköping	17. sept. 1975
2:51,4	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Troisdorf	25. júlí 1978
2:50,9	Ragnheiður Ólafsdóttir	FH	Köln	22. ágúst 1979
2:50,8	Ragnheiður Ólafsdóttir	FH	Köln	23. júlí 1980
2:44,6	Ragnheiður Ólafsdóttir	FH	Arnsberg	13. júlí 1982
2:36,63	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Hengelo	24. maí 2015

## Íslandsmetið í 1500 m hlaupi kvenna

6:14,0	Barbara Geirsdóttir	ÍBA	Akureyri	22. sept.
1969				
5:37,1	Herdís Hallvarðsdóttir	ÍR	Laugardal	30. júlí 1970
5:37,1	Anna Haraldsdóttir	ÍR	Laugardal	30. júlí
1970				
5:17,2	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Melavelli	24. júní
1971				
4:57,7	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardalur	8. júní
1972				
4:54,6	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Wolverhamton	12. maí 1973
4:53,7	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Laugardal	16. júlí
1973				
4:53,4	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Luleå	28. júlí
1974				
4:46,3	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Árósum	3. júní
1975				
4:41,8	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Finspång	16. júní 1975
4:34,0	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Stokkhólmi	3. júlí 1975
4:20,27	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Montreal	28. júlí
1976				
4:19,3	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Karlstad	30. maí
1977				
4:15,75	Ragnheiður Ólafsdóttir	FH	Dormagen	5. júní
1981				
4:14,94	Ragnheiður Ólafsdóttir	FH	Des Moines	25. apríl
1987				
4:06,43	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Hengelo	11. júní
2017				

## Íslandsmetið í 2000 m vallarhlaupi kvenna

7:39,8	Guðrún Eysteinsdóttir	FH	Hafnarfjörður	13. júlí 1982
7:12,4	Súsanna Helgadóttir	FH	Hafnarfjörður	1. okt 1983
7:05,0	Margrét Brynjólfsdóttir	UMSB	Laugardalur	7. sept.
1989				
6:38,36	Martha Ernstsóttir	ÍR	Mosfellsbær	5. sept.
1991				
6:17,5	Fríða Rún Þórðardóttir	UMSK	Greve	16. júlí
1992				

## Íslandsmetið í enskri mílu kvenna

6:08,9	Linda Björk Ólafsdóttir	FH	Hafnarfjörður	11.maí
1982				
5:09,6	Ragnheiður Ólafsdóttir	FH	Hafnarfjörður	26. maí
1983				
4:49,2	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Kaupm.höfn	17. ágúst 1983
4:46,85	Chelsey Kristína Birgisdóttir	ÍR	Philadelphia	23. apríl
2009				
4:29,20	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Hengelo	3. júní
2018				

## Íslandsmetið í 3000 m hlaupi kvenna

12:04,2	Anna Haraldsdóttir	ÍR	Laugardal	23. sept. 1971
12:05,2	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Melavelli	3. júní 1971
12:05,1	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	??	maí 1971
11:19,2	Anna Haraldsdóttir	FH	Laugardal	22. maí 1973
10:53,8	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Solihull	5. júní 1973
10:28,2	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Ósló	25. júní 1974
10:21,8	Ragnhildur Pálsdóttir	UMSK	Ósló	28. maí 1975
10:21,6	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Norrköping	29. sept. 1976
9:54,80	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Stokkhólmi	17. júní 1978
9:45,0	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Stokkhólmi	20 júní 1979
9:36,0	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Stokkhólmi	20. júní 1980

9:20,62	Ragneiður Ólafsdóttir	FH	Hamborg	11. júlí 1982
9:09,81	Ragneiður Ólafsdóttir	FH	Knoxville	23. maí 1986
8:58,00	Ragneiður Ólafsdóttir	FH	Baton Rouge	5. júní 1987

### Íslandsmetið í 5000 m vallasbrautarhlaupi kvenna

16:36,98	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Stokkhólmi	29. sept 1984
16:23,78	Martha Ernstsóttir	ÍR	Köln	3. sept. 1988
16:23,14	Martha Ernstsóttir	ÍR	Leopoldsburg	22. júlí 1989
16:07,96	Martha Ernstsóttir	ÍR	Menden	4. ágúst 1990
15:53,5	Martha Ernstsóttir	ÍR	Essen	4. ágúst 1991

### Íslandsmetið í 10000 m vallasbrautarhlaupi kvenna

34.10,6	Ragneiður Ólafsdóttir	FH	Austin	1. apríl 1987
33:35,41	Ragneiður Ólafsdóttir	FH	Tuscaloosa	27. mars 1988
33:17,13	Martha Ernstsóttir	ÍR	Ósló	6. ágúst 1991
33:10,93	Martha Ernstsóttir	ÍR	Tókýó	27. ágúst 1991
32:47,40	Martha Ernstsóttir	ÍR	Dublin	11. júní 1994

### Íslandsmetið í hálfmaraþoni kvenna

1:38,48	Lilly Viðarsóttir	UÍA	Laugardalur	26. ágúst 1984
1:30,56	Lilja Guðmundsdóttir	ÍR	Altendorn	2. sept. 1984
1:20,40	Martha Ernstsóttir	Á	Laugardalur	24. ágúst 1986
1:18,36	Martha Ernstsóttir	ÍR	Laugardalur	21. ágúst 1988
1:17,44	Martha Ernstsóttir	ÍR	Laugardalur	19. ágúst 1990
1:13,52	Martha Ernstsóttir	ÍR	Laugardalur	23. ágúst 1992
1:12,26	Martha Ernstsóttir	ÍR	Newcastle	20. sept. 1992
1:12,01	Martha Ernstsóttir	ÍR	Laugardalur	21. ágúst 1994
1:11,40	Martha Ernstsóttir	ÍR	Laugardalur	18. ágúst 1996

### Íslandsmetið í maraþoni kvenna



3:53,54	Ingunn Benediktsd.	KR	New York	21. október 1979
3:24,25	Anna Kristjánsdóttir	KR	Washington	2. nóvember 1981
3:21,28	Anna Cosser	ÍR	Laugardalur	23. ágúst 1992
3:02,07	Anna Cosser	ÍR	Laugardalur	22. ágúst 1993
2:39,00	Martha Ernstsóttir	ÍR	Frankfurt	23. sept. 1994
2:38,05	Martha Ernstsóttir	ÍR	Rotterdam	28. apríl 1996
2:35,16	Martha Ernstsóttir	ÍR	Hamborg	25. apríl 1999
2:35,15	Martha Ernstsóttir	ÍR	Berlín	26. sept. 1999
2:38,00	Martha Ernstsóttir	ÍR	01.01.1996	óþekkt . . .

## Íslandsmetið í 80 m grindahlaupi kvenna

16,0	Hafdís Ragnarsóttir	KR	Melavelli	???? 1948
15,5	Ásthildur Eyjólfsoóttir	Á	Melavelli	30. sept. 1948
15,2	Hafdís Ragnarsóttir	KR	Melavelli	21. ágúst 1948
14,7	Hafdís Ragnarsóttir	KR	Melavelli	18. sept. 1949
14,5	Margrét Hallgrímsóttir	UMFR	Melavelli	23. sept, 1950
14,4	Margrét Hallgrímsóttir	UMFR	Melavelli	31. ágúst 1952
13,3	Rannveig Laxdal	ÍR	Laugardal	7. ágúst 1960
13,2	Sigríður Sigurðardóttir	ÍR	Laugardal	24. ágúst 1963
12,8	Sigríður Sigurðardóttir	ÍR	Laugardal	16. ágúst 1964
12,7	Lilja Sigurðardóttir	HSÞ	Laugardal	20. ágúst 1966
12,5	Ingunn Einarsóttir	KA	Akureyri	20. júní 1970

## Íslandsmetið í 100 m grindahlaupi kvenna

16,8	Ingunn Einarsóttir	ÍBA	Laugarvatni	20. júlí 1969
15,7	Ingunn Einarsóttir	ÍBA	Akureyri	síðsumars 1969
15,6	Ingunn Einarsóttir	ÍBA	Laugardal	11. júlí 1970
15,5	Ingunn Einarsóttir	ÍBA	Laugardal	12. sept. 1971
15,2	Lára Sveinsóttir	Á	Laugardal	10. júlí 1972
15,2	Ingunn Einarsóttir	ÍR	Laugardal	5. júlí 1973 j
15,0	Ingunn Einarsóttir	ÍR	Laugardal	27. júlí 1973
15,0	Ingunn Einarsóttir	ÍR	Ósló	25. júní 1974
14,9	Lára Sveinsóttir	Á	Ósló	19. júní 1974
14,8	Ingunn Einarsóttir	ÍR	Luleå	27. júní 1974
14,8	Lára Sveinsóttir	Á	Luleå	27. júní 1974
14,4	Ingunn Einarsóttir	ÍR		21. ágúst 1974
14,38	Ingunn Einarsóttir	ÍR	Sölleröd	25. júní 1977
14,27	Lára Sveinsóttir	Á	Bremerhaven	15. júlí 1979

13,8	Helga Halldórsdóttir	KR	Laugardal	17. júní 1980
14,03	Helga Halldórsdóttir	KR	Edinborg	30. júlí 1983
13,96	Helga Halldórsdóttir	KR	Eugene	28. maí 1985
13,94	Helga Halldórsdóttir	KR	Zug	16. júní 1985
13,91	Helga Halldórsdóttir	KR	Zug	16. júní 1985
13,64	Helga Halldórsdóttir	KR	Fresno	4. apríl 1987
13,50	Guðrún Arnardóttir	Á	Athens	1. maí 1993
13,46	Guðrún Arnardóttir	Á	Knoxville	15. maí 1993
13,39	Guðrún Arnardóttir	Á	Knoxville	15. maí 1993
13,32	Guðrún Arnardóttir	Á	Tuscaloosa	21. maí 1995
13,18	Guðrún Arnardóttir	Á	Lexington	19. maí 1996

### Íslandsmetið í 200 m grindahlaupi kvenna

31,9	Ingunn Einarsdóttir	ÍBA	Aureyri	28. sept. 1969
30,7	Ingunn Einarsdóttir	KA	Akureyri	10. sept 1969
28,1	Helga Halldórsdóttir	KR	Laugardal	22. júlí 1981

### Íslandsmetið í 300 m grindahlaupi kvenna

44,61	Silja Úlfarsdóttir	FH	Hafnarfirði	5. sept. 1998
44,09	Silja Úlfarsdóttir	FH	Hafnarfirði	18. júlí 1999

### Íslandsmetið í 400 m grindahlaupi kvenna

67,2	Ingunn Einarsdóttir	ÍR	Laugardal	22. sept. 1974
66,94	Sigrún Sveinsdóttir	A	Sölleröd	25. júní 1977
66,57	Sigrún Sveinsdóttir	Á	Dublin	17. júlí 1977
65,1	Sigrún Sveinsdóttir	Á	Sotkamo	23. júlí 1977
64,6	Sigurborg Guðmundsdóttir	Á	Umeå	29. júlí 1978
64,2	Sigrún Sveinsdóttir	Á	Umeå	29. júlí 1978
61,7	Sigurborg Guðmundsdóttir	Á	Bodö	21. júlí 1979
61,6	Sigurborg Guðmundsdóttir	Á	Laugardal	29. ágúst 1979
60,86	Sigurborg Guðmundsdóttir	Á	Laugardalur	18. júlí 1982

60,74	Helga Halldórsdóttir	KR	San Jose	21. apríl 1984
60,43	Helga Halldórsdóttir	KR	Los Gatos	12. maí 1984
60,27	Helga Halldórsdóttir	KR	San Jose	13. apríl 1985
59,58	Helga Halldórsdóttir	KR	Pullman	18. maí 1985
58,66	Helga Halldórsdóttir	KR	Zug	16. júní 1985
57,61	Helga Halldórsdóttir	KR	Cervalis	17. maí 1986
57,53	Helga Halldórsdóttir	KR	Zagreb	14. júlí 1987
56,54	Helga Halldórsdóttir	KR	Los Angeles	3.sept. 1988
55,79	Guðrún Arnardóttir	Á	Fana	28. júní 1996
54,81	Guðrún Arnardóttir	Á	Atlanta	29.júlí 1996
54,79	Guðrún Arnardóttir	Á	Zurich	13. ágúst 1997
54,59	Guðrún Arnardóttir	Á	Búdapest	21. ágúst 1998
54,37	Guðrún Arnardóttir	Á	London	5. ágúst 2000

## Íslandsmetið í 2000 hindrun kvenna

7:03,11	Íris Anna Skúladóttir	Fjölni	Gautaborg	26. júní 2009
6:34,80	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Växjö	19. ágúst 2012

## Íslandsmetið í 3000 hindrun kvenna

11:14,73	Íris Anna Skúladóttir	Fjölni	Laugardal	3. júní 2008
10:42,25	Íris Anna Skúladóttir	Fjölni	Tallin	21. júní 2008
10:21,26	Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	Tampere	10. júlí 2018
10:08,85	Andrea Kolbeinsdóttir	ÍR	Silesia	22. júní

## Íslandsmetið í langstökki kvenna

3,77	Guðbjörg Ólafsdóttir	ÍR	Melavöllur	19. júní 1926
3,77	Jósefína Ísaksdóttir	ÍR	Melavöllur	19. júní 1926
3,89	Klara Símonsén	Á	Melavöllur	17. júní 1935
4,27	Hrefna Gísladóttir	Huginn	Seyðisfjörður	3. ágúst 1936
4,53	Gunnhildur Þorvaldsdóttir	Umf.Jök.	Melavöllur	27. júlí 1947
4,53	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavöllur	22. ágúst 1949
4,66	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavöllur	3. sept. 1949
4,82	Hafdís Ragnarsdóttir	KR	Melavöllur	17. júní 1950
4,85	Margrét Hallgrímsdóttir	UMFR	Melavöllur	13. sept. 1950
5,23	Margrét Hallgrímsdóttir	UMFR	Melavöllur	6. júlí 1952
5,32	Sigríður Sigurðardóttir	ÍR	Laugardal	24. ágúst 1963

5,39	Björk Ingimundardóttir		UMSB	Laugardalur	11 júlí 1970
5,43	Hafdís Ingimarsdóttir		UMSK	Herjólfssdal	17. júlí 1971
5,54	Hafdís Ingimarsdóttir		UBK	Holstebro	25. júlí 1971
5,56	Lára Sveinsdóttir		Á	Laugardal	20. ágúst 1974
5,68	Lára Sveinsdóttir		Á	Laugardal	10. sept. 1974
5,74	María Guðjohnsen		ÍR	New Jersey	18. apríl 1977
5,78	Helga Halldórsdóttir		KR	Laugardal	9.ágúst 1980
5,80	Bryndís Hólm	ÍR		Laugardal	14. júní 1982
5,94	Bryndís Hólm		ÍR	Stokkhólmi	4. ágúst 1982
5,98	Bryndís Hólm		ÍR	Ósló	7. ágúst 1982
6,11	Bryndís Hólm		ÍR	Alta	9. júlí 1983
6,17	Bryndís Hólm	ÍR		Edinborg	31. júlí 1983
6,24	Sunna Gestsdóttir		UMSS	Gjövík	18. ágúst 2001
6,30	Sunna Gestsdóttir		UMSS	Möltu	7. júní 2003
6,36	Hafdís Sigurðardóttir		UFA	Akureyri	23. maí 2013
6,41	Hafdís Sigurðardóttir		UFA	Tblisi	22. júní 2014
6,45	Hafdís Sigurðardóttir		UFA	Akureyri	26. maí 2015
6,45	Hafdís Sigurðardóttir		UFA	Stara Zagora	21. júní 2015
6,56	Hafdís Sigurðardóttir		UFA	Akureyri	1. ágúst 2015
6,62	Hafdís Sigurðardóttir		UFA	Hilversum	9. júlí 2016

## Íslandsmetið í hástökki kvenna

1,25	Sigríður Bjarnadóttir	Týr	Vestmannaeyjum	21. ágúst 1948
1,26	Svanhvít Gunnarsdóttir		Á Melavelli	25. júní 1949
1,32	María Guðmundsdóttir		KA Melavelli	21. ágúst 1949
1,35	Guðlaug Guðjónsdóttir		Herði Ísafirði	4. okt. 1949
1,40	Guðlaug Guðjónsdóttir		Ísafirði	17. júní 1950
1,41	Guðlaug Kristinsdóttir		FH	6. ágúst 1960
1,46	Sigrún Jóhannsdóttir	ÍA	Laugardal	8. júlí 1961
1,50	Sigrún Jóhannsdóttir	ÍA	Ósló	2. ágúst 1961
1,52	Sigríður Sigurðardóttir		ÍR Borås	21. ágúst 1964
1,55	Anna Lilja Gunnarsdóttir		Á Melavöllur	11. júní 1970
1,56	Anna Lilja Gunnarsdóttir		Á Laugardal	16. júní 1970
1:58	Lára Sveinsdóttir		Á Melavelli	1. júní 1972
1,62	Lára Sveinsdóttir		Á Laugardal	7. júní 1972
1,63	Lára Sveinsdóttir		Á Laugardal	11. júní 1972
1,68	Lára Sveinsdóttir		Á Laugardal	22. júlí 1972
1,69	Lára Sveinsdóttir		Á Mo i Rana	29. júlí 1972
1,73	Þórdís Gísladóttir		HSK Joensu	13. júní 1976
1,76	Þórdís Gísladóttir		HSK Sölleröd	26. júní 1977
1,78	Þórdís Gísladóttir		HSK Laugardalur	9. ágúst 1979
1,80	Þórdís Gísladóttir		ÍR Laugardal	6. sept. 1979
1,81	Þórdís Gísladóttir		ÍR Varberg	2. júlí 1980
1,85	Þórdís Gísladóttir		ÍR Memphis	29. mars 1981
1,86	Þórdís Gísladóttir		ÍR Provo	5. júní 1982
1,87	Þórdís Gísladóttir		ÍR Gainsville	19. mars 1983

1,88 Þórdís Gísladóttir

HSK Grimsby

19. ágúst 1990

## Íslandsmetið í þrístökki kvenna

9,97	Ragna Erlingsdóttir	HSP	Laugardalur	2. sept. 1990
10,90	Guðrún Arnardóttir	Á	Mosfellsbæ	17. júní 1990
11,73	Sigríður A. Guðjónsdóttir	HSK	Mosfellsbæ	13. júlí 1991
12,11	Sigríður A. Guðjónsdóttir	HSK	Kaupm.höfn	12. júní 1993
12,11	Guðrún Arnardóttir	Á	Laugardal	7. ágúst 1993
12,62	Sigríður A. Guðjónsdóttir	HSK	Selfoss	25. júní 1994
12,67	Sigríður A. Guðjónsdóttir	HSK	Laugarvatni	14. maí 1995
13,07	Sigríður A. Guðjónsdóttir	HSK	Laugardal	9. júní 1996
13,18	Sigríður A. Guðjónsdóttir	HSK	Óðinsvé	28. júní 1997

## Íslandsmetið í stangarstökki kvenna

3,40	Vala Flosadóttir	ÍR	Lund1	20. sept 1994
3,80	Vala Flosadóttir	ÍR	Halmstad	16. júlí 1995
3,81	Vala Flosadóttir	ÍR	Laugardal	18. ágúst 1995
4,17	Vala Flosadóttir	ÍR	Bordeaux	28. sept. 1996
4,20	Vala Flosadóttir	ÍR	Hengelo	1. júní 1998
4,31	Vala Flosadóttir	ÍR	Bratislava	9. júní 1998
4,36	Vala Flosadóttir	ÍR	Sopot	13. júní 1998
4,50	Vala Flosadóttir	ÍR	Melbourne	25. sept 2000
4,51	Þórey Edda Elísdóttir	FH	Fayetteville	10. mars 2001
4,60	Þórey Edda Elísdóttir	FH	Madríd	17. júlí 2004

## Íslandsmetið í kúluvarpi kvenna

8,08	Soffía Þorkelsdóttir	KR	Melavöllur	28. sept. 1948
8,16	Margrét Margeirsdóttir	KR	Melavöllur	14. maí 1949
8,52	Sigríður Sigurðardóttir	ÞÓR Vm	Herjólfsdalur	31. júlí 1949
9,10	Anna Sveibjörnsdóttir			20. ágúst 1949
9,45	Guðný Steingrímsdóttir	Afturelding	Leirvogstungub.	16. júlí 1950
9,65	Guðný Steingrímsdóttir	Afturelding		1950
9,76	Guðný Steingrímsdóttir	Afturelding	Leirvogstungub.	27. ágúst 1950

10,23	Guðrún Kristjánsdóttir	Umf. Hvöt		22. júlí 1952
10,42	Gerða Halldórsdóttir	Austri		19. júlí 1953
10,96	Oddrún Guðmundsdóttir	UMSS	Melavelli	6. ágúst 1960
11,04	Oddrún Guðmundsdóttir	UMSS	Kaupm.höfn	26. júlí 1961
11,48	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Laugardal	11. júlí 1972
11,97	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Akureyri	21. júlí 1973
12,12	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Mónakó	17. ágúst 1973
12,61	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Mónakó	18. ágúst 1973
12,63	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Laugardal	4. júlí 1978
13,00	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Selfossi	23. júlí 1978
13,27	Guðrún Ingólfsdóttir	Á	Vík	19. ágúst 1979
13,27	Guðrún Ingólfsdóttir	Á	Laugardal	17. júní 1980
13,41	Guðrún Ingólfsdóttir	Á	Laugardal	23. júlí 1980
13,49	Guðrún Ingólfsdóttir	KR	Laugardal	29. maí 1981
14,11	Guðrún Ingólfsdóttir	KR	Laugardal	12. júní 1981
14,21	Guðrún Ingólfsdóttir	KR	Laugardal	24. sept. 1981
15,11	Guðrún Ingólfsdóttir	KR	Laugardal	29. apríl 1982
15,38	Guðrún Ingólfsdóttir	KR	Laugardal	14. maí 1982
15,40	Guðrún Ingólfsdóttir	KR	Laugardal	15. júní 1982
15,75	Guðbjörg Gylfadóttir	USAH	Auburn	18. apríl 1992
15,91	Guðbjörg Gylfadóttir	USAH	Tuscaloosa	2. maí 1992
16,33	Guðbjörg Gylfadóttir	USAH	Starkeville	17. maí 1992
16,53	Ásdís Hjálmsdóttir	Á	Gautaborg	12. okt. 2019

## Íslandsmetið í kringlukasti kvenna

33,03	Ruth Jónsson	HSK		1950
24,50	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	5. ágúst 1948
25,18	María Jónsdóttir	KR		22. sept. 1948
26,41	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	7. maí 1949
27,38	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	6. júní 1949
28,98	Margrét Margeirsdóttir	KR	Melaveli	23. júní 1949
29,28	Margrét Margeirsdóttir	KR	Melavelli	4. júlí 1949
30,95	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	27. ágúst 1949
31,81	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	3. sept. 1949
32,11	María Jónsdóttir	KR	Melaveli	?? júní 1950
33,90	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	18. júlí 1950
34,45	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	27. júlí 1950
35,05	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	26. maí 1951
36,12	María Jónsdóttir	KR	Melavelli	1. ágúst 1951
36,16	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Laugardal	31. júlí 1973
36,40	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Laugardal	22. júlí 1974
38,22	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Höfn	10. ágúst 1974
39,04	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Laugardal	29. apríl 1978
39,24	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Laugardal	4. maí 1978
42,18	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Hafnarfirði	13. maí 1978
42,86	Guðrún Ingólfsdóttir	USÚ	Laugardal	31. maí 1978

46,60	Guðrún Ingólfssdóttir	Á	Selfossi	24. maí 1979
50,88	Guðrún Ingólfssdóttir	Á	Laugardal	29. ágúst 1979
51,86	Guðrún Ingólfssdóttir	KR	Laugardal	11. júlí 1981
52,24	Guðrún Ingólfssdóttir	KR	Laugardal	28. apríl 1982
53,86	Guðrún Ingólfssdóttir	KR	Laugardal	7. maí 1982
54,69	Thelma Lind Kristjánsdóttir	ÍR	Borgarnes	19. júlí 2018

## Íslandsmetið í spjótkastríku kvenna

24,83	Inga Magnúsdóttir	ÍR	Melavelli	22. ágúst 1949
25,44	Sigríður Ólafsdóttir	Tý		16. okt. 1949
26,65	Kristín Árnadóttir	UMFR	??	30. sept. 1950
28,48	Kristín Árnadóttir	??		20. ágúst 1951
30,32	Guðlaug Kristinsdóttir	FH	Laugardal	12. ágúst 1959
32,69	Guðlaug Kristinsdóttir	FH		8. ágúst 1960
33,95	Elísabet Brand	ÍR	Borås	1. sept. 1964
34,51	Elísabet Brand	ÍR	Laugardal	25. júlí 1965
36,26	Valgerður Guðmunds	FH	Laugardal	MÍ 1966
36,76	Alda Helgadóttir	Stjörnunni	Laugardal	21. júlí 1969
38,53	Arndís Björnsdóttir	UMSK		20. ágúst 1969
38,66	Arndís Björnsdóttir	UBK	??Laugardal	1971
39,60	Arndís Björnsdóttir	UBK	Laugardal	7. júní 1972
44,94	Íris Grönfeldt	UMSB	Kópavogi	11. ágúst 1979
46,38	Íris Grönfeldt	UMSB	Laugardal	11. sept. 1980
47,00	Íris Grönfeldt	UMSB	Borgarnesi	2. júní 1981
47,24	Íris Grönfeldt	UMSB	Laugardal	6. sept. 1981
47,80	Íris Grönfeldt	UMSB	Laugardal	14. sept. 1981
51,58	Íris Grönfeldt	UMSB	Borgarnes	8. maí 1982
52,38	Íris Grönfeldt	UMSB	Lexington	13. maí 1983
52,62	Íris Grönfeldt	UMSB	Kaupm.höfn	5. ágúst 1983
54,96	Íris Grönfeldt	UMSB	Flórída	24. mars 1984
55,90	Íris Grönfeldt	UMSB	Baton Rouge	12. maí 1984
56,14	Íris Grönfeldt	UMSB	Eugene	6. júní 1984
58,24	Íris Grönfeldt	UMSB	Gainsville	18. mars 1985
59,12	Íris Grönfeldt	UMSB	Tallahassee	19. apríl 1986
61,04	Íris Grönfeldt	UMSB	Fredrikstad	7. maí 1988
62,02	Íris Grönfeldt	UMSB	Osló	19. maí 1988
53,86	Vigdís Guðjónsdóttir	HSK	Athens	2. maí 1998
55,54	Vigdís Guðjónsdóttir	HSK	Boise	4. júní 1999
57,10	Ásdís Hjálmsdóttir	Á	Laugardalur	28. maí 2009
57,49	Ásdís Hjálmsdóttir	Á	Tallinn	21. júní 2008
59,80	Ásdís Hjálmsdóttir	Á	Lapinlahti	20. júlí 2008
60,42	Ásdís Hjálmsdóttir	Á	Los Realejos,	15. mars 2009
61,37	Ásdís Hjálmsdóttir	Á	Laugardalur	16. maí 2009
62,77	Ásdís Hjálmsdóttir	Á	London	7. ágúst 2012
63,43	Ásdís Hjálmsdóttir	Á	Joensuu	12. júlí 2017

## Íslandsmetið í sleggjukasti kvenna

29,72	Guðbjörg Viðarsdóttir	HSK	Laugardalur	24.06.95
30,04	Guðbjörg Viðarsdóttir	HSK	Laugardalur	29. ágúst 1995
35,36	Guðbjörg Viðarsdóttir	HSK	Laugardalur	20. sept. 1995
39,88	Guðbjörg Viðarsdóttir	HSK	Hafnarfjörður	6. júní 1996
41,36	Guðbjörg Viðarsdóttir	HSK	Laugardalur	19. júlí 1997
41,86	Guðbjörg Viðarsdóttir	HSK	Laugardalur	19. júlí 1997
41,46	Guðleif Harðardóttir	ÍR	Laugardalur	29. ágúst 1998
44,69	Guðleif Harðardóttir	ÍR	Laugardalur	3. maí 1999
45,27	Guðleif Harðardóttir	ÍR	Hafnarfjörður	8. maí 1999
47,44	Guðleif Harðardóttir	ÍR	Athens	22. apríl 2000
48,02	Guðleif Harðardóttir	ÍR	Columbia	11. maí 2001
48,26	Guðleif Harðardóttir	ÍR	Nikosía	24. júní 2001
49,69	Aðalheiður M. Vigfúsdóttir	UBK	Laugardalur	13. ágúst 2007
49,97	Sandra Pétursdóttir	ÍR	Laugardalur	3. júlí 2008
51,86	Kristbjörg H. Ingvars.	FH	Laugardalur	26. júlí 2008
54,19	Sandra Pétursdóttir	ÍR	Laugardalur	28. mars 2009
55,23	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	6. apríl 2014
55,41	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	22. maí 2014
57,06	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	4. maí 2015
58,43	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	23. maí 2015
58,56	Vigdís Jónsdóttir	FH	Laugardalur	15. júní 2016
58,79	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	3.10.16
58,82	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	19.10.16
61,77	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	18.03.17
62,16	Elísabet Rut Rúnars.	ÍR	Borgarnes	16.05.19
62,38	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	4. júní 2020
62,58	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	27. júní 2020
62,69	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	9. júlí 2020
62,70	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	11. júlí 2020
63,44	Vigdís Jónsdóttir	FH	Hafnarfjörður	27. ágúst 2020
64,39	Elísabet Rut Rúnars.	ÍR	Laugardalur	2. apríl 2021
65,42	Guðrún K. Hallgr.	ÍR,	Jacksonville, US	25.maí 2023
66,98	Elísabet Rut Rúnars.	ÍR	Austin, Texas	8. júní 2023

## Íslandsmetið í fimmtarþraut kvenna



3034	Guðlaug Kristinsdóttir (10,21 – 1,36 – 28,8 – 15,9 – 4,14)	FH	Laugardal	16-17. sept. 1959
3308	Sigríður Sigurðardóttir (15,9 – 10,21 – 1,36 – 4,14 – 28,8)	ÍR	Laugardal	14.-15. ágúst 1963
3532	Sigríður Sigurðardóttir (12,9 – 8,26 – 1,45 – 4,86 – 28,11)	ÍR	Laugardal	15.-16. ágúst 1964
3541	Lilja Sigðurðardóttir (12,3 – 7,16 – 1,40 – 5,05 – 27,5)	HSP	Laugardal	3. sept. 1967
3547	Björk Ingimundardóttir (14,4 – 8,85 – 1,40 – 5,36 – 27,1)	UMSB	Laugardal	3. sept. 1967
3568	Þuríður Jónsdóttir (12,7 – 7,95 – 1,39 – 5,26 – 27,9)	HSK	Laugardal	24. júlí 1968
3573	Lára Sveinsdóttir 15,2 - 8,64 - 1,60 - 5,35 - 26,0	Á	Laugardal	31.12.73
3771	Lára Sveinsdóttir (14,7 – 9,34 – 1,64 – 5,56 – 26,0)	Á	Laugardal	21. ágúst 1974
3881	Ingunn Einarsdóttir (13,9 – 9,02 – 1,63 – 5,28 – 24,7)	ÍR	Laugardal	18.-19. sept. 1976

### 800 m hlaup í stað 200 m:

3649	Ingunn Einarsdóttir (14,57 – 9,67 – 1,54 – 5,57 – 2:27,1)	ÍR	Sölleröd	31. júlí 1977
3672	Lára Sveinsdóttir (14,27 – 9,24 – 1,60 – 5,25 – 2:24,6)	Á	Bremerhaven	15. júlí 1979
3742	Ingunn Einarsdóttir (14,3 – 9,67 – 1,61 – 5,68 – 2:22,4)	ÍR	Kaupm.höfn	30. júní 1977
3876	Ingunn Einarsdóttir (14,3 – 10,28 – 1,61 – 5,68 – 2:22,4)	ÍR	Kaupm.höfn	31. júní 1977

## Íslandsmetið í sjöþraut kvenna

4646	Helga Halldórsdóttir	KR	Laugardal	27. júní 1981	KR
	(15,2-8,88-1,50-26,1-5,29-20,56-2:21,5)				
4924	Helga Halldórsdóttir	KR	Reykjavík	4. sept. 1982	
	(14,4-9,36-1,58-25,5-5,22-26,26-2:28,7)				
5027	Helga Halldórsdóttir	ÍR	Laugardal	6.-7. júní 1983	
	(14,1 – 1,56 – 8,74 – 25,2 – 5,46 – 22,62 – 2:18,3)				
5200	Bryndís Hólm	ÍR	Laugardal	5. júní 1984	
	(15,4 – 1,64 – 9,36 – 26,2 – 5,73 – 43,00 – 2:30,1)				
5204	Birgitta Guðjónsdóttir HSK		Laugardal	21-22. júní 1985	
	(15,4 – 1,60 – 10,93 – 26,4 – 5,74 – 47,82 – 2:22,7)				
5402	Kristín B. Ól.-Johnson	ÍR	San Diego	13. apríl 2006	
	14,14 - 1,65 - 10,13 - 25,12 - 5,83 - 32,59 - 2:13,75				
5402	Kristín B. Ól.-Johnson	ÍR	Provo	11. maí 2006	
	14,11 - 1,64 - 10,99 - 25,41 - 5,72 - 33,82 - 2:14,66				
5524	Helga Margrét Þorsteinsdóttir Á		Kladno	19. júní 2008	
	14,92 - 1,71 - 12,87 - 25,18 - 5,57 - 39,62 - 2:19,08				
5721	Helga M. Þorsteinsdóttir	Á	Kópavogi	14. júní 2009	
	(14,55 – 1,71 – 14,05 – 24,77 – 5,49 – 42,32 – 2:18,96)				
5878	Helga M. Þorsteinsdóttir	Á	Kladno	24. júní 2009	
	(14,19 – 1,73 – 14,09 – 24,77 – 5,78 – 40,17 – 2:16,40)				

## Íslandsmetið í 5x80 m boðhlaupi kvenna

61,5	KR	19. júní 1930
60,5	KR	17. júní 1931
50,8	KR	24. júní 1932 (vantar sveitina)
57,7	KR	25. ágúst 1943 (Hólmfríður Kristjánsdóttir, Sigríður Jónsdóttir, Jónína Nieljónúsdóttir , Helga Arason(?), Helga Helgadóttir)
57,3	KR	15. maí 1949 (Margrét Marg., Helga Elísdóttir, Sesselja Þorsteindóttir, Hildur Helgadóttir, Hafdís Ragnarsdóttir)

55,4 KR 30. sept. 1949  
(Magnea Magn., Elín Helgadóttir,  
Ma. Marg, Sesselja Þorsteinsdóttir, Hafdís Ragnarsdóttir)

## Íslandsmetið í 4x100 m boðhlaupi kvenna

50,8 Á Laugardal 11. sept. 1973  
Vantar sveitina . . .

57,7 KR Melavelli 15. maí 1949  
(Erla Ólafsson, Sesselja Þorsteinsdóttir,  
Helga Ing. Hafdís Ragnarsdóttir)

57,2 KR Melavelli 1. júní 1949  
(Sigrún Tryggvadóttir, Helga Elísdóttir,  
Sesselja Þorsteinsdóttir, Hafdís Ragnarsdóttir)

56,7 KR Melavelli 15. júní 1949  
(Elín Helgadóttir, Helga Elísb,  
Sesselja Þorsteinsdóttir, Hafdís Ragnarsdóttir)

55,9 KR Melavelli 12. júlí 1949  
(Elín Helgadóttir, Margrét Margeirsdóttir,  
Sesselja Þorsteinsdóttir, Hafdís Ragnarsdóttir)

54,2 KR Melavelli 21. ágúst 1949  
(Guðmunda Guðm., Margrét Margeirsdóttir,  
Sesselja Þorsteinsdóttir, Hafdís Ragnarsdóttir)

54,0 KR Melavelli 12. sept. 1950  
(Helga Ing., Elín Helgadóttir,  
Sesselja Þorsteinsdóttir, Hafdís Ragnarsdóttir)

53,5 ÍR Laugardal 14. júlí 1964  
(Linda Ríkarðsdóttir, Rannveig Laxdal,  
María Hauksdóttir, Sigríður Sigurðardóttir)

53,2 HSP Laugardal 25. júlí 1967  
(Sigrún Sæmundsdóttir, Guðrún Benónýsdóttir,  
Þorbjörg Aðalsteinsdóttir, Lilja Sigurðardóttir)

52,5 HSK stað- og stund vantar

52,5 UMSK stað- og stund vantar

52,2	UMSK	Laugardal	26. júlí 1970 (Jensey Sigurðardóttir, Kristín Björnsdóttir, Hafdís Ingimarsdóttir, Kristín Jónsdóttir)
51,8	UMSK	Laugardal	15. ágúst 1970 (Jensey Sigurðardóttir, Hafdís Ingimarsdóttir, Kristín Björnsdóttir, Kristín Jónsdóttir)
50,9	UMSK	Laugardal	11. sept. 1971 (Jensey Sigurðardóttir, Kristín Jónsdóttir, Hafdís Ingimarsdóttir, Kristín Björnsdóttir)
50,9	Á	Laugardal	11. sept. 1973 j (sveit vantar)
48,4	Á	Laugardal	25. ágúst 1979 (Jóna B. Grétarsdóttir, Sigurborg Guðmundsdóttir, Katrín Sveinsdóttir, Lára Sveinsdóttir)
48,00	Á	Laugardal	21. ágúst 1982 (Jóna Björk Grétarsdóttir, Sigurborg Guðmundsdóttir, Geirlaug B. Geirlaugsdóttir, Aðalheiður Hjálmarsdóttir)
47,23	Á	Laugadal	7. ágúst 1993 (Sólveig Björnsdóttir, Svanhildur Kristjónsdóttir, Geirlaug Geirlaugsdóttir, Guðrún Arnardóttir)
46,94	ÍR	Sauðárkrókur	13. ágúst 2010 (Dóróthea Jóhannesdóttir, Arna Stefanía Guðmundsdóttir, Kristín Birna Ólafsdóttir, Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir)
46,88	ÍR	Laugardal	31. ágúst 2013 (Dóróthea Jóhannesdóttir, Arna Stefanía Guðmundsdóttir, Björg Gunnarsdóttir, Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir)
46,42	ÍR	Selfoss	8. júlí 2017 (Tiana Ósk Whitworth, Katrín Steinunn Antonsdóttir, Helga Margrét Haraldsdóttir, Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir)
46,29	ÍR	Sauðárkrókur	14. júlí 2018 (Tiana Ósk Whitworth, Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir, Helga Margrét Haraldsdóttir, Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir)

### **Landsveitarmet í 4x100 m boðhlaupi kvenna**

51,4	Landssveit	Holstebro	25. júlí 1971
------	------------	-----------	---------------

(Hrönn Edvinsdóttir, Edda Lúðvíksdóttir,  
Ingibjörg Óskarsdóttir, Ingunn Einarsdóttir)

- 50,1 Landssveit Laugardal 10. júlí 1972  
(Kristín Björnsdóttir, Lára Sveinsdóttir,  
Hafdís Ingimarsdóttir, Sigrún Sveinsdóttir)
- 49,8 Landssveit Lyngby 30. júní 1973  
(Kristín Björnsdóttir, Lára Sveinsdóttir,  
Ingunn Einarsdóttir, Sigrún Sveinsdóttir)
- 49,4 Landssveit Tromsö 26. júlí 1975  
(María Guðjohnsen, Ingunn Einarsdóttir,  
Erna Guðmundsdóttir, Lára Sveinsdóttir)
- 49,3 Landssveit Laugardal 13. sept. 1975  
(Ingunn Einarsdóttir, Sigrún Sveinsdóttir,  
Erna Guðmundsdóttir, Lára Sveinsdóttir)
- 47,6 Landssveit Sölleröd 25. júní 1977  
(Þórdís Gísladóttir, Lára Sveinsdóttir,  
Sigurborg Guðmundsdóttir, Ingunn Einarsdóttir)
- 47,35 Landssveit Bodö 21. júlí 1979  
(Helga Halldórsdóttir, Lára Sveinsdóttir,  
Sigurborg Guðmundsdóttir, Sigríður Kjartansdóttir)
- 47,24 Landssveit Arvidsjaur 31. júlí 1982  
(Bryndís Hólm, Sigurborg Guðmundsdóttir,  
Geirlaug Geirlausdóttir, Oddný Árnadóttir)
- 46,76 Landssveit Laugardal 10. ágúst 1985  
(Bryndís Hólm, Oddný Árnadóttir,  
Helga Halldórsdóttir, Svanhildur Kristjónsdóttir)
- 46,42 Landssveit Kaupmannahöfn 12. júní 1993  
(Snjólaug Vilhelmsdóttir, Sunna Gestsdóttir,  
Geirlaug Geirlausdóttir, Guðrún Arnadóttir)

***Er 46,43 í handbók 1994***

- 45,71 Landssveit Fana 28. júní 1996  
(Geirlaug Geirlausdóttir, Sunna Gestsdóttir,  
Helga Halldórsdóttir, Guðrún Arnadóttir)
- 45,31 Landssveit San Marino 3. júní 1917  
Tiana Ósk Whitworth, Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir,  
Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, Arna Stefanía Guðmundsdóttir

## Íslandsmetið í 4x200 m boðhlaupi kvenna

2:06,2	FH	Hafnarfirði	19. maí 1977 (Elfa Ingólfssdóttir, Anna Haraldsdóttir, Rut Ólafsdóttir, Guðrún Árnadóttir)
1:56,6	KA	Akureyri	2. júní 1977 (Ásta Ásmundsdóttir, Valdís Hallgrímsdóttir, Anna Sæmundsdóttir, Sigríður Kjartansdóttir)
1:55,6	KA	Akureyri	3. júlí 1979 (Þórunn Árnadóttir, Þuríður Jónsdóttir, Kristín Halldórsdóttir, Laufey Pálsdóttir)
1:54,1	UBK	Kópavogi	11. ágúst 1979 (Guðrún Karlsdóttir, Linda Bentsdóttir, Helga D. Árnaadóttir, Thelma Björnsdóttir)
1:51,7	UBK	Vík	23. ágúst 1980 sveit vantar
1:46,5	ÍR	Laugardal	30. ágúst 1980 (Sigríður Valgeirsdóttir, Oddný Árnadóttir, Þórdís Gísladóttir, Guðrún Harðardóttir)
1:46,4	ÍR	Laugardal	9. sept. 1981 (Sigríður Valgeirsdóttir, Oddný Árnadóttir, Þórdís Gísladóttir, Guðrún Harðardóttir)
1:43,72	Á	Varmá	29. júní 1993 (Sólveig Björnsdóttir, Svanhildur Kristjónsdóttir, Geirlaug Geirlaugsdóttir, Guðrún Arnadóttir)

## Íslandsmetið í 4x400 m boðhlaupi kvenna

4:19,4	UmsK	Laugardal	10. júní 1971 (Jensy Sigurðardóttir, Kristín Björnsdóttir, Hafdís Ingimarsdóttir, Björg Kristjánsdóttir)
4:19,4	UmsK	Herjólfssdal vantar sveitina	18. júlí 1971
4:14,7	UmsK	Laugardal	8. júní 1972 (Kristín Björnsdóttir, Ragnhildur Pálsdóttir, Björg Kristjánsdóttir, Hafdís Ingimarsdóttir)

4:12,1	UmsK	Laugardal	24. júlí 1972 (Kristín Björnsdóttir, Ragnhildur Pálsdóttir, Björg Kristjánsdóttir, Hafdís Ingimarsdóttir)
4:00,1	Á	Laugardal	29. ágúst 1978 (Katrín Sveinsdóttir, Sigrún Sveinsdóttir, Lára Sveinsdóttir, Sigurborg Guðmundsdóttir)
3:59,16	KA	Laugardal	7. ágúst 1981 (Þuríður Jónsdóttir, Valdís Hallgrímsdóttir, Kristín Halldrsdóttir, Sigríður Kjartansdóttir)
3:55,76	Á	Laugardal	5. júlí 1993 (Dagný Erlendsdóttir, Guðrún Arnardóttir, Geirlaug Geirlaugsdóttir, Svanhildur Kristjónsdóttir)
3:47,52	ÍR	Akureyri	28. júlí 2013 Arna S. Guðmundsdóttir, Kristín B. Ólafsdóttir, Dóróthea Jóhannesdóttir, Aníta Hinriksdóttir
3:46,28	ÍR	Espoo	18. ágúst 2013 Arna S. Guðmundsdóttir, Björg Gunnarsdóttir, Kristín B. Ólafsdóttir, Aníta Hinriksdóttir
3:45,50	ÍR	Amsterdam	24. maí 2014 Arna S. Guðmundsdóttir, Aníta Hinriksdóttir, Björg Gunnarsdóttir, Dóróthea Jóhannesdóttir

## Landsveitarmet

4:01,6	Landssveit	Mo i Rana	30. júlí 1972 (Unnur Stefánsdóttir, Lilja Guðmundsdóttir, Sigrún Sveinsdóttir, Ingunn Einarsdóttir)
4:01,5	Landssveit	Lyngby	30. júní 1973 (Lilja Guðmundsdóttir, Lára Sveinsdóttir, Ingunn Einarsdóttir, Sigrún Sveinsdóttir)
4:01,4	Landssveit	Tromsö	27. júlí 1975 (Erna Guðmundsdóttir, Lilja Guðmundsdóttir, Sigrún Sveinsdóttir, Ingunn Einarsdóttir)
3:51,7	Landssveit	Sölleröd	26. júní 1977 (Sigríður Kjartansdóttir, Lilja Guðmundsdóttir, Sigurborg Gunnarsdóttir, Ingunn Einarsdóttir)
3:46,31	Landssveit	Bodö	22. júlí 1979

(Helga Halldórsdóttir, Rut Ólafsdóttir,  
Sigurborg Guðmundsdóttir, Sigríður Kjartansdóttir)

- 3:43,05 Landssveit Laugardal 18. júlí 1982  
(Helga Halldórsdóttir, Unnur Sefánsdóttir,  
Sigurborg Guðmundsdóttir, Oddný Árnadóttir)
- 3:40,59 Landssveit Tallin 11. júní 1995  
(Sunna Gestsdóttir, Guðrún Arnardóttir,  
Snjólaug Vilhelmsdóttir, Helga Halldórsdóttir)
- 3:38,96 Landssveit Fana 29. júní 1996  
(Geirlaug Geirlaugsdóttir, Sunna Gestsdóttir,  
Helga Halldórsdóttir, Guðrún Arnardóttir)

## Íslandsmetið í 3x800 m boðhlaupi kvenna

- 9:07,2 ÍR Laugardal 26. maí 1971  
(Anna Haraldsdóttir, Katrín Ísleifsdóttir, Lilja Guðmundsdóttir)
- 8:57,0 ÍR Selfoss 31. maí 1971  
(Anna Haraldsdóttir, Katrín Ísleifsdóttir, Lilja Guðmundsdóttir)
- 8:09,2 KA Akureyri 3. júní 1971  
(Sigríður Sigurvinsdóttir, Ingunn Einarsdóttir, Ragna  
Karlsdóttir)
- 7:30,4 UBK Óðinsvé 2. sept. 1979  
Hrönn Guðmundsdóttir, Guðrún Karlsdóttir, Thelma  
Björnsdóttir)
- 7:30,3 FH Hafnarfirði 22. júní 1983  
(Súsanna Helgadóttir, Anna Valdimarsdóttir, Guðrún  
Eysteinsdóttir)
- 7:18,17 FH Laugardal 18. júní 1995  
Vantar sveit, MÍ
- 7:04,26 FH Mosfellsbær 16. maí 1997  
(Laufey Stefánsdóttir, Eva Rós Stefánsdóttir, Birna  
Björnsdóttir)
- 7:00,21 FH Hafnarfjörður 13. júní 1998  
(Laufey Stefánsdóttir, Eva Rós Stefánsdóttir, Birna  
Björnsdóttir)
- 6:59,80 FH Sauðárkróki 11. júní 2005



(Sólveig Margrét Kristjánsdóttir, Birna Björnsdóttir, Eygerður Inga Björnsdóttir)

## Íslandsmetið í 4x800 m boðhlaupi kvenna

10:37,3	FH	Hafnarfirði	4. október 1980 (Linda Ólafsdóttir, Rakel Gylfadóttir, Linda B.Loftsdóttir, Anna Jónasdóttir)
10:17,7	FH	Hafnarfirði	22. júní 1983 (Guðrún Eysteinsdóttir, Anna Valdimarsdóttir, Súsanna Helgadóttir, Svana Linnet)
10:16,49	FH	Hafnarfirði	3. sept. 1998 (Hilda Guðný Svavarsdóttir, Ylfa Jónsdóttir, Eva Rósa Stefánsdóttir, Agnes Gísladóttir)
10:03,06	Fjöl	nir Laugardalur	19. sept. 2005 (Heiðís Rut Hreinsdóttir, Stefanía Hákonardóttir, Íris Anna Skúladóttir, Júlíanna Gunnarsdóttir )

## 1000 metra boðhlaup

2:22,1	ÍR	Laugardal	10. ágúst 1975 (María Guðjohnsen, Ásta B. Gunnlaugsdóttir, Lilja Guðmundsdóttir , Ingunn Einarsdóttir)
2:19,2	ÍR	Laugardal	17. ágúst 1980 (Bryndís Hólm, Þórdís Gísladóttir, Guðrún Harðardóttir, Oddný Árnadóttir)
2:15,7	ÍR	Laugardal	22. ágúst 1982 (Bryndís Hólm, Þórdís Gísladóttir, Guðrún Harðardóttir, Oddný Árnadóttir)
2:14,67	Á	Laugardal	8. ágúst 1993 (Sólveig Björnsdóttir, Geirlaug Geirlaugsdóttir, Guðrún Arnardóttir, Svanhildur Kristjónsdóttir)
2:13,78	ÍR	Sauðárkrókur	14. ágúst 2010 (Dóróthea Jóhannesdóttir, Arna Stefanía Guðmundsdóttir, Kristín B. Ólafsdóttir, Hrafnhild E. Hermóðsdóttir)
2:09,78	ÍR	Laugardal	9. ágúst 2014 (Dóróthea Jóhannesdóttir, Kristín B. Ólafsdóttir, Hrafnhild E. Hermóðsdóttir, Aníta Hinriksdóttir)

## Íslandsmetið í 3x1500 metra boðhlaupi

17:14,24	ÍR	Kópavogi	4. júní 2006
16:13,02	ÍR	Laugardal	27. maí 2005
15:33,21	Fjöl nir	Sauðárkróki	12. júní 2005 Arndís Ýr Hafþórsdóttir, Heiðdís Rut Hreinsdóttir, Íris Inga Skúladóttir)
15:11,91	ÍR	Kópavogi	30. maí 2010 (Hrönn Guðmundsdóttir, Aníta Hinriksdóttir, Fríða Rún Þórðardóttir)

## Íslandsmetið í 1500 metra boðhlaupi

4:38,0	FH	Hafnarfjörður	2.des. 1980 (Linda B. Ólafsdóttir, Anna B. Jónasardóttir, Rakel Gylfadóttir, Linda. B. Loftsdóttir)
4:19,2	FH	Hafnarfjörður	4. okt. 1982 Anna Valdimarsdóttir, Linda B. Ólafsdóttir, Súsanna Helgadóttir, Linfa B. Loftsdóttir
4:05,09	Fjöl nir	Laugardal	15. sept. 2005 (Heiðdís Rut Sveinsdóttir, Stefanía Hákonardóttir, Íris Anna Skúladóttir, Íris Þórsdóttir)

## Íslandsmetið í 5 km götuhlaupi:

17:36	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Laugardalur	19. apríl 2012
17:19	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Laugardalur	25. apríl 2013
17:19	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Laugardalur	25. apríl 2013
17:10	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Laugardalur	23. apríl 2015
16:40	Aníta Hinriksdóttir	ÍR	Korschenbroich	2. apríl 2017

## Íslandsmetið í 10 km götuhlaupi:

37:22	Anna Jeeves	ÍR	London	8. sept. 1996
37:22	Anna Jeeves	ÍR	Laugardalur	23. júní 1994
37:52	Fríða Rún Þórðardóttir	UmfA	Laugardalur	22. ágúst 1993
38:04	Anna Jeeves	ÍR	Laugardalur	23. júlí 1993
39:15	Hulda Björk Pálsdóttir	ÍR	Laugardalur	5. júní 1993
34:09	Martha Ernstsóttir	ÍR	Laugardalur	23. júní 1998
33:32	Martha Ernstsóttir	ÍR	Selfoss	5. sept. 1998

**3000 m hindrunarhlaup, Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR 10:08,85**

**Þrístökk** Irma Gunnarsdóttir (1998) 13,40 27. maí 2023.

**Kúluvarp (4.0 kg)** Erna Sóley Gunnarsdóttir (2000), 17,39 22. apríl 2023

**Sleggjukast (4.0 kg)**, Elísabet Rut Rúnarsdóttir (2002) 66,98 8. júní 2023, ÍR

**Kúluvarp 4kg beggja handa**, Irma Gunnarsdóttir (1998), 21,31 22. ágúst 2018,

**Kringlukast (1.0 kg)**, Thelma Lind Kristjánsdóttir, ÍR 54,69 19. júlí 2018

**Kringlukast 1 kg beggja handa**, Thelma Lind Kristjánsdóttir, 65,52, 18. ágúst 2017

**Spjótkast 600 g beggja handa**

Irma Gunnarsdóttir (1998) 58,54 33. ágúst 2018

Elísabet Rut Rúnarsdóttir, ÍR sleggjukast 66,98 8. júní 2023

Sandra Péturdóttir, lóðkast, 16,65 25. mars 2012