

**WCSSAA**  
**ALL TIME TOP 10 BEST TRACK AND FIELD PERFORMANCES**  
**2004 -2025**

**SENIOR GIRLS 3000 METERS**

<b>Athlete</b>	<b>School</b>	<b>Performance</b>	<b>Place</b>	<b>Year</b>	<b>Record/Notes</b>
McKAY, Tarah	EDSS	10:11.44	1	2005	* ETC
DOHERTY, Lauren	GCI	10:36.32	1	2009	ET
THOMPSON, Dayna	WODSS	10:39.95	1	2024	ET
MASON, Danielle	GCI	10:46.24	1	2007	ETC
MACGILLIVRAY, Holly	SJAM	10:46.82	1	2019	ET
GHAZARIAN, Madeleine	PHS	10:57.27	1	2016	ET
DAVIES, Juliette	CHCI	11:04.49	1	2017	ET
HURAS, Emily	WODSS	11:09.43	2	2017	ET
SWEENEY, Paige	CHCI	11:15.13	2	2019	ET
BROWN, Vanessa	HHSS	11:20.99	3	2017	ET

**JUNIOR GIRLS 3000 METERS**

GHAZARIAN, Madeleine	PHS	10:18.35	1	2015	* ET
DAVIES, Juliette	CHCI	10:50.64	2	2015	ET
GIBSON, Laura	CHCI	11:04.54	1	2006	* ETC
MASON, Danielle	GCI	11:10.84	2	2006	ETC
MACGILLIVRAY, Holly	SJAM	11:18.44	1	2018	ET
MARTIN, Taylor	CHCI	11:20.19	1	2010	ET
HILDEBRAND, Alex	EDSS	11:25.84	1	2012	ET
THOMPSON, Dayna	WODSS	11:36.86	1	2022	ET
DRYGALA, Marina	BCI	11:38.61	2	2010	ET
HILDEBRAND, Julia	EDSS	11:39.49	2	2012	ET

**NOVICE GIRLS 3000 METERS**

DOHERTY, Lauren	GCI	10:57.04	1	2006	* ETC
CARSON, Lindsay	SSS	11:07.24	1	2004	* ETC
HURAS, Emily	WODSS	11:16.63	1	2015	ET
STEWART, Kieran	EDSS	11:22.68	1	2019	ET
DAVIES, Juliette	CHCI	11:24.80	1	2014	ET
DAY, Maya	GRCI	11:32.16	1	2013	ET
BARICHELLO, Petra	HHSS	11:36.15	1	2024	ET
HESCH, Alex	HHSS	11:36.28	2	2019	ET
MARTIN, Taylor	CHCI	11:39.00	1	2009	ET
CHAPMAN, Sarah	WCI	11:48.86	1	2017	ET

### SENIOR BOYS 3000 METERS

Athlete	School	Performance	Place	Year	Record/Notes
DEKKER, Kyle	GRCI	8:49.84	1	2005	* ETC
ZAGHLOL, Abdu	JHSS	9:04.06	1	2010	ET
BANNON, Matt	EDSS	9:04.89	1	2012	ET
THORNTON, Jason	JHSS	9:07.54	2	2010	ET
ARNDT, Scott	WCI	9:07.88	1	2019	ET
SHEPHERD, Andrew	CHCI	9:07.95	1	2016	ET
SOHAIB, Ikram	WCI	9:21.83	2	2009	ET
MARTIN, Jon	CHCI	9:22.74	3	2009	ET
ROHR, Samuel	WODSS	9:23.43	1	2024	ET
KIRK, James	GPSS	9:23.97	1	2008	ET

### JUNIOR BOYS 3000 METERS

ARNDT, Scott	WCI	9:32.60	1	2017	* ET
BANNON, Matt	EDSS	9:35.82	1	2011	* ET
ZAGHLOL, Abdu	JHSS	9:37.54	1	2008	* ET
SHEPHERD, Andrew	CHCI	9:40.20	1	2014	ET
HAYES, Reid	SJAM	9:44.74	1	2010	ET
MILROY, Derek	KCI	9:46.00	1	2019	ET
THORNTON, Jason	JHSS	9:49.15	2	2008	ET
STUMPF, Isaiah	EDSS	9:51.27	1	2023	ET
KIRK, James	GPSS	9:53.64	1	2005	* ETC
BENNETT, Dylan	PHS	9:54.52	2	2023	ET

### NOVICE BOYS 3000 METERS

BANNON, Matt	EDSS	9:34.08	1	2010	* ET
SHIELDS, Gavin	PHS	9:52.31	1	2009	* ET
QAHWASH, Osama	GRCI	9:57.64	1	2007	* ETC
THORNTON, Jason	JHSS	9:57.84	2	2007	ETC
BEDI, Nick	WCI	10:06.06	1	2011	ET
ZAGHOL, Abdu	JHSS	10:06.54	3	2007	ETC
WING, Tanner	CHCI	10:11.04	2	2011	ET
ELDIRDIRI, Ahmed	LHSS	10:11.80	1	2024	ET
SCHROEDER, Nick	FHCI	10:15.26	2	2010	ET
MOTZ, Chris	WCI	10:15.42	3	2011	ET