

## ESBO IF REKORD

Uppdaterat 10.8.2019. Rekord gjorda år 2019 med rött.

### HERRAR - MIEHET

|                       |              |  |     |            |                     |
|-----------------------|--------------|--|-----|------------|---------------------|
| 100m                  | 10.58 (0.0)  | Roope Saarinen   | -94 | 2.7.2017   | karn Jämsä/J        |
| 150m                  | 15.99 (-2.6) | Roope Saarinen   | -94 | 29.5.2016  | Helsinki/E          |
| 200m                  | 20.99 (1.0)  | Roope Saarinen   | -94 | 16.6.2018  | karn Jämsä/J        |
| 300m                  | 33.63        | Oskari Mörö  | -93 | 29.1.2015  | Potchefstr. RSA     |
|                       | 33.6h        | Stig Lönnqvist   | -49 | 18.5.1972  | Kauniainen          |
| 400m                  | 46.7h        | Stig Lönnqvist   | -49 | 14.6.1972  | Berlin GDR          |
|                       | 47.40        | Oskari Mörö  | -94 | 30.8.2014  | mo Helsinki         |
| 600m                  | 1:18.32      | Oskari Mörö  | -94 | 19.5.2015  | kunniak Espoo/Le    |
| 800m                  | 1:48.23      | Robert Rotkirch  | -84 | 22.7.2007  | eliittik Lapinlahti |
| 1000m                 | 2:22.05      | Niklas Rehula  | -65 | 4.7.1985   | Helsinki            |
| 1500m                 | 3:43.71      | Mika Westerberg  | -66 | 27.8.1989  | Lohja               |
| Maili                 | 4:17.43      | Olli Koivusalo   | -70 | 7.6.1990   | FJG Helsinki        |
| 2000m                 | 5:29.6h      | Aimo Mehtonen  | -45 | 12.6.1973  | Espoo/L             |
| 3000m                 | 8:08.11      | Olli Koivusalo   | -70 | 13.6.1992  | kv Tampere          |
| 5000m                 | 14:07.07     | Olli Koivusalo   | -70 | 3.7.1992   | SM Jyväskylä        |
| 10.000m               | 30:51.0h     | Ken Roberts  | -53 | 24.8.1980  | SFI Vantaa          |
| Puolimaraton          | 1:07:20      | Bjarne Jansson   | -50 | 23.10.1977 | korson m Vantaa     |
| Maraton               | 2:22:02      | Bjarne Jansson   | -50 | 5.6.1977   | Helsinki            |
| 110m häck -aidat      | 14.54        | Joli Koivu   | -90 | 28.6.2015  | Pudasjärvi          |
| 400m häck - aidat     | 49.04        | Oskari Mörö  | -94 | 15.8.2016  | OK Rio de Janeiro   |
| 3000m hinder - esteet | 9:07.52      | Björn Stenvik  | -67 | 17.7.1990  | ka Porvoo           |
| Höjd - Korkeus        | 2.11         | Pertti Lantti  | -45 | 18.7.1968  | Stockholm SWE       |
| Stav -Seiväs          | 4.85         | Matti Vesterinen   | -80 | 19.7.2002  | SM Joensuu          |
| Längd -Pituus         | 8.02 (1.4)   | Mikko Kivinen  | -88 | 16.6.2012  | karn Jämsä          |
| Tresteg - Kolmiloikka | 15.64 (0.1)  | Mikko Kivinen  | -88 | 15.8.2012  | pim Raasepori/K     |
| Kula - Kuula          | 21.69        | Reijo Ståhberg   | -52 | 5.5.1979   | Fresno, Calif. USA  |
| Diskus -Kiekko        | 61.20        | Tero Lehtiö  | -63 | 24.6.1994  | ka Ikaalinen        |
| Spjut - Keihäs        | 70.03        | Rami Hovinen   | -85 | 7.6.2012   | Raasepori/K         |
| Slägga - Moukari      | 71.67        | Joaхим Koivu   | -88 | 12.4.2014  | El Paso Texas USA   |
| 10-kamp - 10-ottelu   | 7923         | Roger Kanerva  | -51 | 1.8.1978   | EM Praha            |
|                       |              | 11.18(0.0) 7.22(-0.6) 13.32 2.01 49.62                             |     |            |                     |
|                       |              | 15.28(0.0) 41.82 4.80 61.60 4:25.40                                |     |            |                     |
| 3000m gång -kävely    | 11:41.8h     | Jani Lehtinen  | -74 | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti  |
| 5000m gång - kävely   | 19:49.58     | Jani Lehtinen  | -74 | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti  |
| 10.000m gång - kävely | 40:52.94     | Jani Lehtinen  | -74 | 1.6.1993   | kv Helsinki/E       |
| 20.000m gång -kävely  | 1:27.50.6    | Jani Lehtinen  | -74 | 10.9.1994  | Pm Stockholm SWE    |
| 10km gång -kävely     | 44:45        | Elmo Koivunen  | -94 | 13.4.2013  | kv Podebrady CZE    |
| 20km gång - kävely    | 1:24:14      | Eemeli Kiiski  | -91 | 23.4.2016  | taabor Tuusula      |
| 30km gång - kävely    | 2:17:30      | Eemeli Kiiski  | -91 | 14.6.2015  | SM Espoo            |
| 50km gång - kävely    | 3:53:36      | Jani Lehtinen  | -74 | 24.3.1996  | Dudince SVK         |
| 4x100m                | 41.58        | Jonathan Brace, Roope Saarinen, Benjamin Stendahl, Tuukka Huuskola |     | 8.9.2018   | SM Mikkelä          |
| 4x400m                | 3:15.30      | Tobias Öhman, Jaakko Lehtilä, Tommi Eerola, Oskari Mörö            |     | 6.7.2014   | SM Lahti            |
| 4x800m                | 7:44.71      | Magnus Selenius, Keith Roberts, Björn Stenvik, Niklas Rehula       |     | 1985       | pm                  |
| 4x1500m               | 15:30.60     | Mika Westerberg, Björn Stenvik, Jarmo                              |     | 12.7.1992  | SM Oulu             |
| 3x3000m gång -kävely  | 37:32.02     | Mikko Ruokolainen, Eemeli Kiiski, Elmo Koivunen                    |     | 3.7.2016   | SM Helsinki/E       |

### HERRAR 22 - MIEHET 22

|                       |              |                   |     |           |                  |
|-----------------------|--------------|-------------------|-----|-----------|------------------|
| 100m                  | 10.69 (1.9)  | Roope Saarinen    | -94 | 6.6.2016  | Chall. Espoo/Le  |
| 150m                  | 15.99 (-2.6) | Roope Saarinen    | -94 | 29.5.2016 | Helsinki/E       |
| 200m                  | 21.19 (0.5)  | Roope Saarinen    | -94 | 10.7.2015 | Tallinn EST      |
| 300m                  | 33.63        | Oskari Mörö       | -93 | 29.1.2015 | Potchefstr. RSA  |
| 400m                  | 47.40        | Oskari Mörö       | -93 | 30.8.2014 | mo Helsinki      |
| 600m                  | 1:18.32      | Oskari Mörö       | -93 | 19.5.2015 | kunniak Espoo/Le |
| 800m                  | 1:49:33      | Robert Rotkirch   | -84 | 22.7.2006 | SM Jyväskylä     |
| 1000m                 | 2:22.05      | Niklas Rehula     | -65 | 4.7.1985  | Helsinki         |
| 1500m                 | 3:48.2h      | Olli Koivusalo    | -70 | 1.8.1991  | Espoo/K          |
| Maili                 | 4:17.43      | Olli Koivusalo    | -70 | 7.6.1990  | FJG Helsinki     |
| 2000m                 | 5:33.92      | Björn Stenvik     | -67 | 10.6.1989 | kv Riihimäki     |
| 3000m                 | 8:08.11      | Olli Koivusalo    | -70 | 13.6.1992 | kv Tampere       |
| 5000m                 | 14:07.07     | Olli Koivusalo    | -70 | 3.7.1992  | SM Jyväskylä     |
| Puolimaraton          | 1:09:24      | Stig Böckerman    | -60 | 6.3.1982  | t-juoksu Oulu    |
| 110m häck -aidat      | 15.32 (0.8)  | Jari Söderberg    | -63 | 17.8.1985 | Lahti            |
| 400m häck - aidat     | 49.08        | Oskari Mörö       | -93 | 13.8.2014 | EM Zürich SUI    |
| 3000m hinder - esteet | 9:20.31      | Stig Böckerman    | -60 | 16.8.1981 | SFI Vaasa        |
| Höjd - Korkeus        | 2.00         | Donatello Dallai  | -96 | 17.5.2012 | Pisa ITA         |
| Stav -Seiväs          | 4.85         | Matti Vesterinen  | -80 | 19.7.2002 | SM Joensuu       |
| Längd -Pituus         | 7.03 (1.1)   | Joli Koivu        | -90 | 28.6.2011 | Seinäjäki        |
| Tresteg - Kolmiloikka | 14.72 (0.9)  | Krister Lönnqvist | -60 | 16.8.1981 | SFI Vaasa        |

|                      |           |                                       |     |           |                    |
|----------------------|-----------|---------------------------------------|-----|-----------|--------------------|
| Kula - Kuula         | 21.26     | Reijo Ståhlberg                       | -52 | 26.6.1974 | huippuk Helsinki   |
| Diskus -Kiekko       | 46.54     | Reijo Ståhlberg                       | -52 | 22.6.1974 | kv Saarijärvi      |
| Spjut - Keihäs       | 67.82     | Rami Hovinen                          | -85 | 22.8.2007 | pk Nokia           |
| Slägga - Moukari     | 70.12     | Joachim Koivu                         | -88 | 30.5.2010 | Helsinki/E         |
| 10-kamp - 10-ottelu  | 7045      | Matti Vesterinen                      | -80 | 19.7.2002 | SM Joensuu         |
|                      |           | 11.32(0.0) 6.71(1.7) 12.99 1.90 52.63 |     |           |                    |
|                      |           | 16.22(1.8) 40.86 4.85 48.28 4:51.07   |     |           |                    |
| 3000m gång -kävely   | 11:41.8h  | Jani Lehtinen                         | -74 | 27.6.1993 | eliitti Lapinlahti |
| 5000m gång -kävely   | 19:49.58  | Jani Lehtinen                         | -74 | 27.6.1993 | eliitti Lapinlahti |
| 10.000m gång -kävely | 40:52.94  | Jani Lehtinen                         | -74 | 1.6.1993  | kv Helsinki/E      |
| 20.000m gång -kävely | 1:27.50.6 | Jani Lehtinen                         | -74 | 10.9.1994 | Pm Stockholm SWE   |
| 10km gång -kävely    | 44:45     | Elmo Koivunen                         | -94 | 13.4.2013 | kv Podebrady CZE   |
| 20km gång -kävely    | 1:27:15   | Elmo Koivunen                         | -94 | 17.9.2016 | Fredrikstad NOR    |
| 50 km gång -kävely   | 3:53.36   | Jani Lehtinen                         | -74 | 24.3.1996 | Dudince SVK        |

#### HERRAR 19 - MIEHET 19

|                            |              |   |     |            |                      |
|----------------------------|--------------|---|-----|------------|----------------------|
| 100m                       | 10.92 (2.0)  | Tuukka Huuskola   | -98 | 27.7.2016  | am Raasepori/K       |
| 150m                       | 16.59 (-2.6) | Tuukka Huuskola   | -98 | 29.5.2016  | Helsinki/E           |
| 200m                       | 21.56 (0.7)  | Roope Saarinen  | -94 | 28.7.2013  | Vaasa                |
|                            | 21.5h        | Mikael Udd  | -56 | 27.7.1975  | SM Keuruu            |
| 300m                       | 35.7h        | Kaj Widbom  | -50 | 12.8.1969  | Espoo/K              |
|                            | 35.7h        | Mikael Udd  | -56 | 10.6.1975  | Espoo/La             |
| 400m                       | 48.02        | Roope Saarinen  | -94 | 10.8.2013  | SM Lappeenranta      |
| 600m                       | 1:28.40      | Niklas Björkenheim  | -02 | 2.6.2019   | 400m Helsinki/E      |
| 800m                       | 1:50.0h      | Niklas Rehula   | -65 | 15.10.1984 | Aleksandria EGY      |
| 1000m                      | 2:23.26      | Niklas Rehula   | -65 | 5.6.1984   | Espoo/K              |
| 1500m                      | 3:49.62      | Olli Koivusalo  | -70 | 23.7.1989  | SFI Vaasa            |
| 3000m                      | 8:18.1h      | Olli Koivusalo  | -70 | 12.6.1988  | ka Parkano           |
| 5000m                      | 14:30.7      | Olli Koivusalo  | -70 | 25.6.1988  | kv Saarijärvi        |
| 110m häck -aidat (100cm)   | 14.43 (-0.6) | Peter Westerlund  | -79 | 15.8.1997  | SM Uusikaarlepyy     |
| 110m häck -aidat (106,7cm) | 15.68 (-0.5) | Alexis Troberg  | -89 | 21.9.2008  | maken ott Helsinki/E |
| 300m häck -aidat (84cm)    | 37.91        | Peter Westerlund  | -79 | 11.8.1996  | SM Kajaani           |
| 400m häck - aidat          | 50.80        | Oskari Mörö   | -93 | 13.7.2012  | MM Barcelona ESP     |
| 2000m hinder - esteet      | 6:22.75      | Björn Stenvik   | -67 | 1986       |                      |
| Höjd - Korkeus             | 2.00         | Donatello Dallai  | -96 | 17.5.2012  | Pisa ITA             |
| Stav -Seiväs               | 4.22         | Risto Järvi   | -57 | 27.7.1976  | Espoo/La             |
| Längd -Pituus              | 6.75 (0.0)   | Donatello Dallai  | -96 | 28.6.2014  | Campi Bisenzio ITA   |
| Tresteg - Kolmiloikka      | 14.44 (0.0)  | Donatello Dallai  | -96 | 30.5.2015  | Livorno ITA          |
| Kula - Kuula (6kg)         | 17.36        | Mikko Törrönen  | -93 | 20.8.2011  | SM Valkeakoski       |
| Diskus -Kiekko (1.75kg)    | 52.95        | Mikko Törrönen  | -93 | 28.6.2011  | Seinäjäki            |
| Spjut - Keihäs (800g)      | 62.58        | Juha-Pekka Pusa   | -71 | 3.6.1989   | ka Taipalsaari       |
| Slägga - Moukari (6kg)     | 55.78        | Jari Jaatinen   | -65 | 27.5.1983  | Sipoo                |
| 10-kamp - 10-ottelu        | 6238         | Tommi Silvennoinen  | -93 | 28.8.2011  | SM Ii                |
|                            |              | 6.33(-0.2) 11.97 1.84 54.21 16.22(-1.0) 40.33                     |     |            |                      |
|                            |              | 3.80 39.48 5:03.59  |     |            |                      |
| 3000m gång -kävely         | 11:41.8h     | Jani Lehtinen   | -74 | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti   |
| 5000m gång -kävely         | 19:49.58     | Jani Lehtinen   | -74 | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti   |
| 10.000m gång -kävely       | 40:52.94     | Jani Lehtinen   | -74 | 1.6.1993   | kv Helsinki/E        |
| 20km gång -kävely          | 1:27.32      | Jani Lehtinen   | -74 | 13.6.1996  | Kisa SWE             |
| 4x100m                     | 42.86        | Mikael Fabritius, Mika Tapanainen, Mika Konsin, Klaus Ilmonen     |     | 11.7.1986  | SM Espoo/Le          |
| 4x400m                     | 3:22.7       | Krister Fallenius, Rolf Englund, Lauri Lindström, Kaj Widbom      |     | 14.7.1968  | SM Turku             |
| 3x800m                     | 6:21.84      | Andreas Nyman, Robert Rotkirch, Robert Björklöf                   |     | 18.6.2002  | pm Lohja             |
| 4x800m                     | 8:13.5       | Lauri Lindström, Christer Kanerva, Harry Gustafsson, Rolf Englund |     | 16.7.1967  | SM Kouvola           |
| 4x100m häck -aidat         | 59.32        | Robert Björklöf, Jan Bosas, Robert Rotkirch, Pezhman Ahmadi       |     | 7.7.2002   | SM Lohja             |

#### HERRAR 17 - MIEHET 17

|       |              |                    |     |           |                  |
|-------|--------------|--------------------|-----|-----------|------------------|
| 100m  | 11.12 (0.7)  | Tuukka Huuskola    | -98 | 28.6.2015 | karn Jämsä/J     |
|       | 11.1h        | Mikael Udd         | -56 | 23.9.1973 | Espoo/La         |
| 200m  | 22.26 (-0.5) | Tuukka Huuskola    | -98 | 23.8.2015 | Kalajoki         |
| 300m  | 36.39        | Peter Westerlund   | -79 | 1996      |                  |
|       | 36.0h        | Tommi Silvennoinen | -93 | 4.9.2010  | SM Huitinen      |
| 400m  | 49.07        | Niklas Rehula      | -65 | 29.8.1982 | mo Espoo/O       |
| 600m  | 1:28.40      | Niklas Björkenheim | -02 | 2.6.2019  | 400m Helsinki/E  |
| 800m  | 1:53.62      | Niklas Rehula      | -65 | 18.9.1982 | sfsi Pietarsaari |
| 1000m | 2:29.3h      | Niklas Rehula      | -65 | 6.7.1982  | Espoo/K          |
| 1500m | 3:59.9h      | Olli Koivusalo     | -70 | 11.8.1987 | Espoo/K          |
| Maili | 4:32.7h      | Olli Koivusalo     | -70 | 29.5.1986 | ka Vantaa/H      |
| 2000m | 5:36.42      | Olli Koivusalo     | -70 | 20.7.1986 | am Joutsa        |
| 3000m | 8:28.70      | Olli Koivusalo     | -70 | 19.6.1987 | ka Ylöjärvi      |
| 5000m | 15:12.16     | Olli Koivusalo     | -70 | 7.6.1987  | ka Kirkkonummi   |

|  |              |  |     |           |                      |
|--|--------------|--|-----|-----------|----------------------|
| 110m häck -aidat (100cm)                 | 14.85 (-0.6) | Daniele Dallai   | -70 | 7.5.2011  | Livorno ITA          |
|  | 14.85 (1.9)  | Donatello Dallai   | -94 | 29.6.2013 | Livorno ITA          |
| 300m häck - aidat (84cm)                 | 37.91        | Peter Westerlund   | -79 | 11.8.1996 | Kajaani              |
| 400m häck - aidat (91.4cm)               | 59.42        | Jan Bosas  | -85 | 30.8.2002 | pim Espoo /Le        |
| 1500m hinder - esteet                    | 4:27.35      | Olli Koivusalo   | -70 | 22.8.1987 | pim Porvoo           |
| 2000m hinder - esteet                    | 6:32.22      | Niklas Nyman   | -84 | 8.9.2001  | Turku                |
| Höjd - Korkeus                           | 2.00         | Donatello Dallai   | -96 | 17.5.2012 | Pisa ITA             |
| Stav - Seiväs                            | 4.02         | Andrei Kiviharju   | -02 | 8.6.2019  | Helsinki/E           |
| Längd -Pituus                            | 6.51 (0.9)   | Peter Lönnqvist  | -62 | 29.7.1978 | SM Heinola           |
| Tresteg - Kolmiloikka                    | 14.41 (1.0)  | Donatello Dallai   | -96 | 6.10.2013 | Jesolo ITA           |
| Kula - Kuula (5kg)                       | 16.31        | Sami Kankaanoja  | -90 | 9.9.2007  | pk Kangasala         |
| Diskus -Kiekko (1,5kg)                   | 51.96        | Sami Kankaanoja  | -90 | 1.8.2007  | vattenfall Porvoo    |
| Spjut - Keihäs (700g)                    |              |  |     |           |                      |
| Spjut - Keihäs (800g, uusi malli 1986->) | 60.58        | Juha-Pekka Pusa  | -71 | 6.9.1988  | pk Espoo/K           |
| Slägga - Moukari (5kg)                   | 44.07        | Tom Streng   | -87 | 16.7.2003 | pim Parainen         |
| 10-kamp - 10-ottelu (5kg)                | 6482         | Tommi Silvennoinen   | -93 | 5.9.2010  | SM Huittinen         |
|  |              | 44.65 (0.2) 6.45 (1.6) 12.63 1.78 36.00 15.19 (0.8) 40.14 3.40 37.76 3:01.00 |     |           |                      |
| 3000m gång -kävely                       | 13:29.0h     | Jani Lehtinen  | -74 | 5.8.1989  | pohjoism Äppelbo SWE |
| 5.000m gång - kävely                     | 23:27.1h     | Jani Lehtinen  | -74 | 19.8.1989 | Helsinki             |
| 10000m gång - kävely                     | 49:51.9      | Jani Lehtinen  | -74 | 15.7.1989 | Raisio               |
| 10km gång - kävely                       | 50:17.9      | Jani Lehtinen  | -74 | 22.5.1989 | pim Tuusula/H        |
| 4x100m                                   | 45.14        | Fabian Björk, Peter Westerlund, Max Rejström, Juha Laurila                   |     | 15.6.1996 | SM Helsinki          |
| 4x300m                                   | 2:32.31      | Robert Björklöf, Fredrik Sifverberg, Jan Bosas, Robert Rotkirch              |     | 1.7.2001  | SM Jyväskylä         |
| 3x800m                                   | 6:53.75      | Jan Bosas, Jalmari Janhunen, Joonas Kalske                                   |     | 18.6.2002 | pm Lohja             |
| 4x800m                                   | 8:46.34      | Niklas Nyman, Henri Fredstadius, Robert Rotkirch, Gustaf Ahlroos             |     | 22.7.2000 | SM Mikkeli           |
| 4x100m häck -aidat                       | 59.02        | Robert Rotkirch, Pezhman Ahmadi, Jan Bosas, Robert Björklöf                  |     | 1.7.2001  | SM Jyväskylä         |
| <b>DAMER - NAISET</b>                    |              |  |     |           |                      |
| 100m                                     | 12.17 (0.9)  | Kira Kytölä  | -93 | 24.8.2018 | tähtik Tampere       |
|  | 11.8h        | Barbro Lindström   | -53 | 21.8.1977 | SFI Porvoo           |
| 150m                                     | 18.86 (0.4)  | Kaisa Mikander   | -00 | 1.6.2017  | Helsinki/E           |
| 200m                                     | 24.08 (-1.5) | Barbro Ahonen  | -53 | 6.8.1980  | kv Helsinki          |
| 300m                                     | 39.89        | Jessica Rautelin   | -97 | 24.8.2013 | SM Turku             |
|  | 38.5h        | Barbro Ahonen  | -53 | 24.5.977  | ka Espoo/La          |
| 400m                                     | 53.53        | Barbro Lindström   | -53 | 9.7.1977  | Oulu                 |
|  | 53.3h        | Barbro Ahonen  | -53 | 12.8.1980 | ka Kauhajoki         |
| 600m                                     | 1:38.22      | Katariina Liipo  | -96 | 1.6.2017  | Helsinki/E           |
| 800m                                     | 2:09.48      | Jemima Backman   | -92 | 3.8.2014  | SM Kuopio            |
| 1500m                                    | 4:28.40      | Jemima Backman   | -92 | 20.7.2014 | eliitti lapinlahti   |
| 3000m                                    | 9:38.24      | Tiina Viitanen   | -74 | 12.6.1997 | PNG Rurku            |
| 5000m                                    | 16:56.50     | Tiina Toivanen   | -74 | 31.7.1998 | pim Espoo/Le         |
| 10.000m                                  | 35:19.28     | Tiina Toivanen   | -74 | 24.5.1998 | PM Karstula          |
| Halvmaraton-puolimaraton                 | 1:19:22      | Riitta Paasio  | -84 | 16.4.2016 | SM Jyväskylä         |
| Maraton                                  | 2:48:13      | Riitta Paasio  | -84 | 26.9.2015 | SM Pyhtää            |
| 100m häck -aidat                         | 13.45 (1.4)  | Giia Lindström   | -87 | 30.6.2011 | karn Jämsä/J         |
| 400m häck - aidat                        | 59.62        | Jessica Rautelin   | -97 | 30.8.2014 | mo Helsinki          |
| 3000m hinder - esteet                    | 11:17.74     | Riitta Paasio  | -84 | 31.7.2004 | SM Vaasa             |
| Höjd - Korkeus                           | 1.72         | Stella Punto   | -57 | 10.7.1982 | pim Porvoo           |
| Stav -Seiväs                             | 4.42         | Saga Andersson   | -00 | 25.8.2017 | tärhtik Tampere      |
| Längd -Pituus                            | 6.42 (0.4)   | Kira Kytölä  | -93 | 20.7.2018 | SM Jyväskylä         |
| Tresteg - Kolmiloikka                    | 13.61 (1.1)  | Kira Kytölä  | -93 | 21.7.2018 | SM Jyväskylä         |
| Kula - Kuula (4kg)                       | 17.49        | Katarina Sederholm   | -68 | 16.6.1996 | ka Raisio            |
| Diskus -Kiekko (1kg)                     | 45.04        | Maria Närhi  | -72 | 6.8.1999  | SM Seinäjoki         |
|  | 45.04        | Susanna Törrönen   | -98 | 28.5.2017 | tapiotg Espoo/Le     |
| Spjut - Keihäs (600g)                    | 56.19        | Heli Rantanen  | -70 | 5.7.2001  | Vaasa                |
| Slägga - Moukari (4kg)                   | 58.78        | Mari Närhi   | -72 | 29.5.1999 | Elimäki              |
| 7-kamp - 7-ottelu                        | 5580         | Jessica Rautelin   | -97 | 28.8.2016 | SM Joensuu           |
|  |              | 14.11w (3.1) 1.66 12.64 24.99w (4.1) 5.65 (0.0) 37.07 2:17.08                |     |           |                      |
| 3000m gång - kävely                      | 13:08.30     | Mira Saastamoinen  | -72 | 1994      |                      |
| 5000m gång - kävely                      | 22.10.51     | Mira Saastamoinen  | -72 | 4.7.1992  | SM Jyväskylä         |
| 10.000 m gång -kävely                    | 46.51.7h     | Mira Saastamoinen  | -72 | 15.7.1992 | Espoo/La             |
| 20.000m gång -kävely                     | 1:53:08.7h   | Monica Robertson   | -51 | 29.9.1984 | Raisio               |
| 5km gång -kävely                         | 23:41        | Helena Åström  | -64 | 1986      |                      |
| 10km gång - kävely                       | 47:14        | Mira Saastamoinen  | -72 | 16.5.1992 | SM Vantaa            |
| 20km gång - kävely                       | 1:45.58      | Helena Åström  | -64 | 1986      |                      |
| 4x100m                                   | 47.02        | Salla Parviainen, Iida Kalliomäki, Jessica Rautelin, Nadia Korkman           |     | 4.7.2016  | SM Helsinki          |
| 4x400m                                   | 3:52.82      | Katariina Liipo, Iida Kalliomäki, Jessica Rautelin, Nadia Korkman            |     | 9.7.2017  | SM Tampere           |
| 4x800m                                   | 9:27.64      | Katariina Liipo, Saga Rekonen, Nadia Korkman, Jessica Rautelin               |     | 8.7.2017  | SM Tampere           |
| 3x3000m gång -kävely                     | 43:16.7      | Sari Röman, Monica Robertson, Helena   |     | 20.7.198  | SM Lahti             |

**DAMER 22 - NAISET 22**

|                              |             |  |     |           |                    |
|------------------------------|-------------|--|-----|-----------|--------------------|
| 100m                         | 12.30 (0.8) | Martina Mickos                               | -96 | 23.5.2008 | ccs fin Gilroy USA |
|                              | 12.30 (1.4) | Kaisa Mikander                               | -00 | 25.8.2017 | SM Iisalmi         |
| 150m                         | 18.86 (0.4) | Kaisa Mikander                               | -00 | 1.6.2017  | Helsinki/E         |
| 200m                         | 24.96 (2.0) | Martina Mickos                               | -96 | 21.4.2015 | Norwalk, Calif USA |
| 300m                         | 39.89       | Jessica Rautelin                             | -97 | 24.8.2013 | SM Turku           |
| 400m                         | 55.97       | Jessica Rautelin                             | -97 | 22.8.2014 | SM Kotka/K         |
| 600m                         | 1:38.22     | Katariina Liipo                              | -96 | 1.6.2017  | Helsinki/E         |
| 800m                         | 2:09.48     | Jemima Backman                               | -92 | 3.8.2014  | SM Kuopio          |
| 1500m                        | 4:28.40     | Jemima Backman                               | -92 | 20.7.2014 | eliitti lapinlahti |
| 3000m                        | 10:00.66    | Carla Häkli                                  | -68 | 2.8.1983  | SM Ylivieska       |
| 5000m                        | 17:38.41    | Tiina Viitanen                               | -74 | 11.8.1996 | Hämeenlinna        |
| 10.000m                      | 40:02.1h    | Gedi Winder                                  | -67 | 19.9.1983 | Helsinki/E         |
| Halvmaraton-puolimaraton     | 1:27:50     | Riitta Paasio                                | -84 | 31.7.2004 | SM Vaasa           |
| Maraton                      | 3:18:45     | Anu Soikkeli                                 | -66 |           | citym Helsinki     |
| 100m häck -aidat (84cm)      | 13.84 (0.8) | Güia Lindström                               | -87 | 17.8.2006 | Beijing CHN        |
| 400m häck -aidat (76.2cm)    | 59.62       | Jessica Rautelin                             | -97 | 30.8.2014 | mo Helsinki        |
| 3000m hinder-esteet (76.2cm) | 11:11.74    | Riitta Paasio                                | -84 | 31.7.2004 | SM Vaasa           |
| Höjd - Korkeus               | 1.71        | Stella Punto                                 | -57 | 11.6.1978 | Kuusankoski        |
| Stav -Seiväs                 | 4.42        | Saga Andersson                               | -00 | 25.8.2017 | tärhtik Tampere    |
| Längd -Pituus                | 6.16 (1.1)  | Iida Kalliomäki                              | -98 | 27.6.2015 | karn Jämsä         |
| Tresteg - Kolmiloikka        | 12.59 (0.0) | Kira Kytölä                                  | -93 | 1.8.2015  | SM Pori            |
| Kula - Kuula (4kg)           | 14.34       | Riitta Pelli                                 | -78 | 26.8.2000 | ka Porvoo/L        |
| Diskus -Kiekko (1kg)         | 45.04       | Susanna Törrönen                             | -98 | 28.5.2017 | tapiot Espoo/Le    |
| Spjut - Keihäs (600g)        | 42.79       | Helga Himberg                                | -92 | 1.7.2010  | Pihtiputaa         |
| Slägga - Moukari (4kg)       | 56.12       | Junia Koivu                                  | -93 | 8.5.2010  | pk Töysä           |
| 7-kamp - 7-ottelu            | 5580        | Jessica Rautelin                             | -97 | 28.8.2016 | SM Joensuu         |
|                              |             | 14.84(-1.5) 1.62 11.88 26.12(-1.1) 5.82(1.7) |     |           |                    |
|                              |             | 39.96 2:19.02                                |     |           |                    |
| 3000m gång - kävely          | 13:08.30    | Mira Saastamoinen                            | -72 | 1994      |                    |
| 5000m gång - kävely          | 22:10.51    | Mira Saastamoinen                            | -72 | 4.7.1992  | SM Jyväskylä       |
| 10.000 m gång -kävely        | 46:51.7h    | Mira Saastamoinen                            | -72 | 15.7.1992 | Espoo/La           |
| 5km gång -kävely             | 23:41       | Helena Åström                                | -64 | 1986      |                    |
| 10km gång - kävely           | 47:14       | Mira Saastamoinen                            | -72 | 16.5.1992 | SM Vantaa          |
| 20km gång - kävely           | 1:45.58     | Helena Åström                                | -64 | 1986      |                    |

**DAMER 19 - NAISET 19**

|                                |             |   |     |           |                    |
|--------------------------------|-------------|---|-----|-----------|--------------------|
| 100m                           | 12.30 (0.8) | Martina Mickos  | -96 | 23.5.2008 | ccs fin Gilroy USA |
|                                | 12.30 (1.4) | Kaisa Mikander  | -00 | 25.8.2017 | SM Iisalmi         |
| 150m                           | 18.86 (0.4) | Kaisa Mikander  | -00 | 1.6.2017  | Helsinki/E         |
| 200m                           | 25.20 (0.8) | Tiia Tammisalo  | -99 | 9.6.2018  | jysk.g/Jyväskylä   |
|                                | 24.9h       | Katja Hagman  | -67 | 1985      |                    |
| 300m                           | 39.89       | Jessica Rautelin  | -97 | 24.8.2013 | SM Turku           |
| 400m                           | 55.97       | Jessica Rautelin  | -97 | 22.8.2014 | SM Kotka/K         |
| 600m                           | 1:40.98     | Jemima Backman  | -92 | 20.8.2006 | koulu Kauniainen   |
| 800m                           | 2:12.18     | Jemima Backman  | -92 | 25.6.2011 | Kuortane           |
| 1500m                          | 4:37.18     | Marita Stenvik  | -69 | 21.8.1988 | Parainen           |
| 3000m                          | 10:00.66    | Carla Häkli   | -68 | 2.8.1983  | SM Ylivieska       |
| 5000m                          | 17:55.51    | Marita Stenvik  | -69 | 13.8.1988 | SM Pihtiputaa      |
| 100m häck -aidat (84cm)        | 13.84 (0.8) | Güia Lindström  | -87 | 17.8.2006 | Beijing CHN        |
| 400m häck -aidat (76.2cm)      | 59.62       | Jessica Rautelin  | -97 | 30.8.2014 | mo Helsinki        |
| 2000m hinder - esteet (76.2cm) | 7:07.87     | Riitta Paasio   | -84 | 15.8.2003 | SM Tornio          |
| 3000m hinder - esteet (76.2cm) | 11:23.06    | Riitta Paasio   | -84 | 10.8.2003 | Helsinki           |
| Höjd - Korkeus                 | 1.68        | Kira Kytölä   | -93 | 5.8.2011  | SM Turku           |
| Stav -Seiväs                   | 4.42        | Saga Andersson  | -00 | 25.8.2017 | tärhtik Tampere    |
| Längd -Pituus                  | 6.16 (1.1)  | Iida Kalliomäki   | -98 | 27.6.2015 | karn Jämsä         |
| Tresteg - Kolmiloikka          | 12.05 (1.0) | Güia Lindström  | -87 | 21.8.2005 | SM Kajaani         |
| Kula - Kuula (4kg)             | 13.28       | Susanna Törrönen  | -98 | 11.7.2014 | pim Parainen       |
| Diskus -Kiekko (1kg)           | 45.04       | Susanna Törrönen  | -98 | 28.5.2017 | tapiot Espoo/Le    |
| Spjut - Keihäs (600g)          | 42.79       | Helga Himberg   | -92 | 1.7.2010  | Pihtiputaa         |
| Slägga - Moukari (4kg)         | 56.12       | Junia Koivu   | -93 | 8.5.2010  | pk Töysä           |
| 7-kamp - 7-ottelu              | 5580        | Jessica Rautelin  | -97 | 28.8.2016 | SM Joensuu         |
|                                |             | 14.84(-1.5) 1.62 11.88 26.12(-1.1) 5.82(1.7)                        |     |           |                    |
|                                |             | 39.96 2:19.02   |     |           |                    |
| 3000m gång - kävely            | 13:40.5h    | Mira Saastamoinen   | -72 | 10.6.1991 | ko Vantaa/T        |
| 5000m gång - kävely            | 23:09.63    | Mira Saastamoinen   | -72 | 15.6.1991 | mo Espoo/Le        |
| 10km gång - kävely             | 48:28.0     | Mira Saastamoinen   | -72 | 14.9.1991 | Tranås SWE         |
| 4x100m                         | 47.02       | Salla Parviainen, Iida Kalliomäki, Jessica Rautelin, Nadia Korkman  |     | 4.7.2016  | SM Helsinki        |
| 4x400m                         | 3:52.85     | Jenny Fagerstedt, Tinja Lindgren, Céline Fogde, Jemima Backman      |     | 10.7.2010 | SM Pedersöre       |
| 3x800m                         | 6:56.06     | Jasmin Koivunen, Nadia Korkman, Jessica Rautelin                    |     | 5.7.2014  | SM Lahti           |
| 4x800m                         | 9:46.71     | Nadia Korkman, Josefina Paqvalén, Jasmin Koivunen, Jessica Rautelin |     | 15.7.2012 | SM Pori            |

|                                   |             |  |     |           |                              |
|-----------------------------------|-------------|--|-----|-----------|------------------------------|
| 4x100m häck -aidat                | 59.23       | Jasmin Koivunen, Iida Kalliomäki, Salla Parviainen, Jessica Rautelin |     | 3.7.2016  | SM Helsinki                  |
| <b>DAMER 17 - NAISET 17</b>       |             |  |     |           |                              |
| 100m                              | 12.30 (1.4) | Kaisa Mikander   | -00 | 25.8.2017 | SM Iisalmi                   |
| 150m                              | 18.86 (0.4) | Kaisa Mikander   | -00 | 1.6.2017  | Helsinki/E                   |
| 200m                              | 25.44 (0.6) | Martina Mickos   | -90 | 20.4.2007 | ccs top Los Gatos Calif. USA |
| 300m                              | 39.89       | Jessica Rautelin   | -97 | 24.8.2013 | SM Turku                     |
| 400m                              | 55.97       | Jessica Rautelin   | -97 | 22.8.2014 | SM Kotka/K                   |
| 600m                              | 1:40.98     | Jemima Backman   | -92 | 20.8.2006 | koulu Kauniainen             |
| 800m                              | 2:13.43     | Jessica Rautelin   | -97 | 2.8.2014  | SM Kuopio                    |
| 1500m                             | 4:45.12     | Marita Stenvik   | -69 | 7.7.1985  | Närpiö                       |
| 3000m                             | 10:16.22    | Gedi Wiander   | -67 | 21.7.1984 | mo Helsinki                  |
| 100m häck -aidat (76.2cm)         | 13.80       | Martta Leppänen  | -84 | 27.8.2000 | Bialystok POL                |
| 300m häck -aidat (76.2cm)         | 42.62       | Jessica Rautelin   | -97 | 25.8.2013 | SM Turku                     |
| 400m häck -aidat (76.2cm)         | 59.62       | Jessica Rautelin   | -97 | 30.8.2014 | mo Helsinki                  |
| 1500m hinder - esteet (76.2cm)    | 5:20.54     | Jasmin Koivunen  | -97 | 5.7.2011  | ne Valkeakoski               |
| 2000m hinder - esteet             | 7:44.85     | Astrid Mountclard  | -95 | 8.7.2011  | WCh Villeneuve d'Ascq FRA    |
| Höjd - Korkeus                    | 1.66        | Minna Korpiaakko   | -66 | 26.7.1981 | Kajaani                      |
| Stav -Seiväs                      | 4.42        | Saga Andersson   | -00 | 25.8.2017 | tärhtik Tampere              |
| Längd -Pituus                     | 6.16 (1.1)  | Iida Kalliomäki  | -98 | 27.6.2015 | karn Jämsä                   |
| Tresteg - Kolmiloikka             | 11.91 (0.3) | Ida Ounaslehto   | -00 | 13.6.2015 | yag Espoo/Le                 |
| Kula - Kuula (3kg)                | 15.56       | Susanna Törrönen   | -98 | 31.7.2014 | Espoo/E                      |
| Diskus -Kiekko (1kg)              | 42.17       | Susanna Törrönen   | -98 | 9.7.2012  | Loviisa                      |
| Spjut - Keihäs (500g)             | 41.28       | Aurora Troberg   | -96 | 28.7.2012 | Espoo/E                      |
| Spjut - Keihäs (600g)             | 38.28       | Patricia Lönnngren   | -91 | 21.9.2013 | Maarianhamina                |
| Slägga - Moukari (3kg)            | 51.46       | Iida Uosukainen  | -02 | 25.5.2019 | kevätheitot Somero           |
| Slägga - Moukari (4kg)            | 56.12       | Junia Koivu  | -93 | 8.5.2010  | pk Töysä                     |
| 7-kamp - 7-ottelu (3kg)           | 5428        | Jessica Rautelin   | -97 | 7.9.2014  | SM Uusikaarlepyy             |
|                                   |             | 14.12(0.8) 1.60 12.49 25.20w(2.4) 5.58(0.6)                          |     |           |                              |
|                                   |             | 36.33 2:18.21  |     |           |                              |
| 3000m gång - kävely               | 13:51.70    | Mira Saastamoinen  | -72 | 12.8.1988 | SM Kankaanpää                |
| 5000m gång - kävely               | 23:45.3h    | Mira Saastamoinen  | -72 | 1988      | PM Randers DEN               |
| 5km kävely                        | 25:25       | Mira Saastamoinen  | -72 | 12.7.1987 | PM Glimo SWE                 |
| 4x100m                            | 48.55       | Patricia Lönnngren, Celine Fogde, Martina Mickos, Nelly Widbom       |     | 2007      |                              |
| 4x300m                            | 2:44.52     | Ida Ounaslehto, Jessica Rautelin, Jasmin Koivunen, Nadia Korkman     |     | 6.7.2014  | SM Lahti                     |
| 3x800m                            | 6:56.06     | Jasmin Koivunen, Nadia Korkman, Jessica Rautelin                     |     | 5.7.2014  | SM Lahti                     |
| 4x800m                            | 9:46.71     | Nadia Korkman, Josefina Paqvalén, Jasmin Koivunen, Jesica Rautelin   |     | 15.7.2012 | SM Pori                      |
| 4x100m häck - aidat               | 60.29       | Ida Ounaslehto, Meeri Salomaa, Riina Rautelin, Saga Andersson        |     | 3.7.2016  | SM Helsinki                  |
| <b>POJKAR 15 - POJAT 15</b>       |             |  |     |           |                              |
| 80m                               | 9.81 (0.0)  | Elias Lindahl  | -01 | 27.6.2015 | laxasp Halmstad SWE          |
| 100m                              | 11.54 (0.7) | Fabian Björk   | -80 | 19.6.1995 | FJG Espoo/Le                 |
| 300m                              | 37.6h       | Tom Gustafsson   | -63 | 1978      | Sipoo                        |
| 400m                              | 54.09       | Juha Laurila   | -79 | 30.7.1994 | SFI Parainen                 |
| 800m                              | 2:04.50     | Olli Koivusalo   | -70 | 1985      |                              |
| 1000m                             | 2:44.8h     | Olli Koivusalo   | -70 | 1984      |                              |
| 1500m                             | 4:28.97     | Kim Kytölä   | -99 | 13.9.2014 | sfi-serie Maarianhamina      |
| 2000m                             | 5:51.5h     | Niklas Rehula  | -65 | 10.6.1980 | Vantaa/M                     |
| 100m häck - aidat (84cm)          | 14.84 (1.6) | Robert Björklöf  | -84 | 14.8.1999 | SM Savonlinna                |
| 100m häck -aidat (91.4cm)         | 14.7h       | Peter Lönnqvist  | -62 | 1977      |                              |
| 200m häck - aidat (76.2cm)        | 29.56       | Max Rejström   | -81 | 19.8.1995 | Espoo/Le                     |
| 300m häck - aidat (76.2cm)        | 41.30       | Peter Westerlund   | -79 | 31.7.1994 | SFI Parainen                 |
| 1500m hinder -esteet              | 4:38.95     | Kim Kytölä   | -99 | 22.8.2014 | SM Raisio                    |
| 1000m gång - kävely               | 4:26.72     | Elmo Koivunen  | -94 | 23.5.2009 | kävelycup Tuusula/H          |
| 3000m gång -kävely                | 13:29.0h    | Jani Lehtinen  | -74 | 5.8.1989  | pohjoism Äppelbo SWE         |
| 5000m gång -kävely                | 23:27.1h    | Jani Lehtinen  | -74 | 19.8.1989 | Helsinki                     |
| 10000m gång - kävely              | 49:51.9     | Jani Lehtinen  | -74 | 15.7.1989 | Raisio                       |
| 10km gång - kävely                | 50:17.9     | Jani Lehtinen  | -74 | 22.5.1989 | pim Tuusula/H                |
| Höjd -Korkeus                     | 1.84        | Donatello Dallai   | -96 | 25.4.2011 | Siena ITA                    |
| Stav -Seiväs                      | 3.60        | Nils-Henrik Wilkman  | -61 | 8.8.1976  | Hyvinkää                     |
|                                   |             | Dan Forsberg   | -61 | 26.9.1976 | Kauniainen                   |
| Längd - Pituus                    | 6.17        | Peter Lönnqvist  | -62 | 1977      |                              |
| Tresteg - Kolmiloikka             | 13.36 (0.7) | Donatello Dallai   | -91 | 19.8.2011 | SM Varkaus                   |
| Kula - Kuula (4kg, 1995->)        | 17.06       | Sami Kankaanoja  | -90 | 2.10.2005 | syysheitot Tuusula/J         |
| Kula -Kuula (5kg, ->1994)         | 14.39       | Kari Kalliola  | -63 | 30.7.1978 | SM Heinola                   |
| Diskus - Kiekko (1kg, 1995->)     | 57.28       | Sami Kankaanoja  | -90 | 17.9.2005 | pk Espoo/E                   |
| Slägga -Moukari (4kg, 1995->)     | 50.02       | Tom Streng   | -87 | 28.7.2002 | Lohja                        |
| Spjut -Keihäs (600g, uusi 1999->) | 53.25       | Otto Lindroos  | -99 | 16.6.2013 | yag Espoo/Le                 |
| Spjut -Keihäs (600g, v. >1998)    | 57.36       | Harri Eklund   | -63 | 1978      |                              |

|   |        |   |           |           |                 |
|---|--------|---|-----------|-----------|-----------------|
| 5-kamp - 5-ottelu (100mh, längd, spjut, stav, 1000m) 2007-><br>4x100m | 2630   | Tommi Silvennoinen<br>(3.5) 5.91 (-0.3) 35.88 2.60 3:15.55    | 15.15 -93 | 5.7.2008  | sfi Kirkkonummi |
| 4x800m  | 47.50  | Robert Viloma, Otto Lindroos, Tuukka Huuskola, Markus Syyrilä |           | 14.6.2013 | yag Espoo/Le    |
| 4x80m häck  | 9:24.1 | E Mehtonen, Harry Westerland, T Miettinen, Niklas Rehula      |           |           |                 |
|   | 54.74  | Philip af Hällström, Joosep Teemaa, Elmo Koivunen, Miika Kari |           | 7.6.2009  | pm Kirkkonummi  |

#### POJKAR 14 - POJAT 14

|                           |             |                  |     |           |                     |
|---------------------------|-------------|------------------|-----|-----------|---------------------|
| 80m                       | 9.81 (0.0)  | Elias Lindahl    | -01 | 27.6.2015 | laxasp Halmstad SWE |
| 100m                      | 11.69 (0.8) | Fabian Björk     | -80 | 27.8.1994 | SM Kuopio           |
| 300m                      | 38.82       | Tom Gustafsson   | -63 | 10.9.1977 | SM Turku            |
| 800m                      | 2:06.84     | Olli Koivusalo   | -70 | 1984      |                     |
| 1000m                     | 2:44.8h     | Olli Koivusalo   | -70 | 1984      |                     |
| 2000m                     | 6:05.35     | Olli Koivusalo   | -70 | 26.8.1984 | SM Mikkeli          |
| 80m häck -aidat (84cm)    | 12.05       | Peter Westerland | -79 | 1993      |                     |
| 100m häck -aidat (84cm)   | 14.62 (0.2) | Rado Lindberg    | -05 | 10.8.2019 | SM Lahti            |
| 200m häck -aidat (76.2cm) | 29.56 (w?)  | Max Rejström     | -81 | 19.8.1995 | Espoo/Le            |
| 1000m gång -kävely        | 5:17.53     | Jonathan Ekberg  | -03 | 9.8.2017  | seuracup Sipoo      |
| 3000m gång -kävely        | 13:59.5h    | Jani Lehtinen    | -74 | 20.8.1988 | Randers DEN         |
| 5000m gång -kävely        | 23:39.95    | Jani Lehtinen    | -74 | 12.8.1988 | Kankaanpää          |
| Höjd -Korkeus             | 1.79        | Kari Kalliola    | -63 | 1977      |                     |
| Stav -Seiväs              | 3.30        | Kai Tanskanen    |     | 9.9.1978  | SM Tampere          |

#### ESBO IF REKORD

Uppdaterat 10.8.2019. Rekord gjorda år 2019 med rött.

#### HERRAR - MIEHET

|                       |              |  |      |            |                     |
|-----------------------|--------------|--|------|------------|---------------------|
| 100m                  | 10.58 (0.0)  | Roope Saarinen                           | -67  | 2.7.2018   | karn Jämsä/J        |
| 150m                  | 15.99 (-2.6) | Roope Saarinen                           | -64  | 29.5.2017  | Helsinki/E          |
| 200m                  | 20.99 (1.0)  | Roope Saarinen                           | -62  | 16.6.2019  | karn Jämsä/J        |
| 300m                  | 33.64        | Oskari Mörö                              | -60  | 29.1.2016  | Potchefstr. RSA     |
|                       | 33.6h        | Stig Lönnqvist                           | -58  | 18.5.1973  | Kauniainen          |
| 400m                  | 46.7h        | Stig Lönnqvist                           | -56  | 14.6.1973  | Berlin GDR          |
|                       | 47.41        | Oskari Mörö                              | -54  | 30.8.2015  | mo Helsinki         |
| 600m                  | 1:18.33      | Oskari Mörö                              | -51  | 19.5.2016  | kunniak Espoo/Le    |
| 800m                  | 1:48.24      | Robert Rotkirch                          | -49  | 22.7.2008  | eliittik Lapinlahti |
| 1000m                 | 2:22.06      | Niklas Rehula                            | -47  | 4.7.1986   | Helsinki            |
| 1500m                 | 3:43.72      | Mika Westerland                          | -45  | 27.8.1990  | Lohja               |
| Maili                 | 4:17.44      | Olli Koivusalo                           | -71  | 7.6.1991   | FJG Helsinki        |
| 2000m                 | 5:29.6h      | Aimo Mehtonen                            | -66  | 12.6.1974  | Espoo/L             |
| 3000m                 | 8:08.12      | Olli Koivusalo                           | -68  | 13.6.1993  | kv Tampere          |
| 5000m                 | 14:07.08     | Olli Koivusalo                           | -70  | 3.7.1993   | SM Jyväskylä        |
| 10.000m               | 30:51.0h     | Ken Roberts                              | -73  | 24.8.1981  | SFI Vantaa          |
| Puolimaraton          | 1:07:21      | Bjarne Jansson                           | -51  | 23.10.1978 | korson m Vantaa     |
| Maraton               | 2:22:03      | Bjarne Jansson                           | -71  | 5.6.1978   | Helsinki            |
| 110m häck -aidat      | 14.55        | Joli Koivu                               | -71  | 28.6.2016  | Pudasjärvi          |
| 400m häck - aidat     | 49.05        | Oskari Mörö                              | -71  | 15.8.2017  | OK Rio de Janeiro   |
| 3000m hinder - esteet | 9:07.53      | Björn Stenvik                            | -71  | 17.7.1991  | ka Porvoo           |
| Höjd - Korkeus        | 2.12         | Pertti Lantti                            | -71  | 18.7.1969  | Stockholm SWE       |
| Stav -Seiväs          | 4.86         | Matti Vesterinen                         | -70  | 19.7.2003  | SM Joensuu          |
| Längd -Pituus         | 8.02 (1.4)   | Mikko Kivinen                            | -70  | 16.6.2013  | karn Jämsä          |
| Tresteg - Kolmiloikka | 15.64 (0.1)  | Mikko Kivinen                            | -70  | 15.8.2013  | pim Raasepori/K     |
| Kula - Kuula          | 21.70        | Reijo Ståhberg                           | -70  | 5.5.1980   | Fresno, Calif. USA  |
| Diskus -Kiekko        | 61.21        | Tero Lehtiö                              | -70  | 24.6.1995  | ka Ikaalinen        |
| Spjut - Keihäs        | 70.04        | Rami Hovinen                             | -70  | 7.6.2013   | Raasepori/K         |
| Slägga - Moukari      | 71.68        | Joachim Koivu                            | -69  | 12.4.2015  | El Paso Texas USA   |
| 10-kamp - 10-ottelu   | 7924         | Roger Kanerva                            | -69  | 1.8.1979   | EM Praha            |
|                       |              | 11.18(0.0) 7.22(-0.6) 13.32 2.01 49.62   |      |            |                     |
| 3000m gång -kävely    | 11:41.8h     | Jani Lehtinen                            | -75  | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti  |
| 5000m gång - kävely   | 19:49.59     | Jani Lehtinen                            | -74  | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti  |
| 10.000m gång - kävely | 40:52.95     | Jani Lehtinen                            | -74  | 1.6.1994   | kv Helsinki/E       |
| 20.000m gång -kävely  | 1:27.50.7    | Jani Lehtinen                            | -114 | 10.9.1995  | Pm Stockholm SWE    |
| 10km gång -kävely     | 44:46        | Elmo Koivunen                            | -134 | 13.4.2014  | kv Podebrady CZE    |
| 20km gång - kävely    | 1:24:15      | Eemeli Kiiski                            | -95  | 23.4.2017  | taabor Tuusula      |
| 30km gång - kävely    | 2:17:31      | Eemeli Kiiski                            | -95  | 14.6.2016  | SM Espoo            |
| 50km gång - kävely    | 3:53:37      | Jani Lehtinen                            | -96  | 24.3.1997  | Dudince SVK         |
| 4x100m                | 41.59        | Jonathan Brace, Roope Saarinen, Benjamin | -97  | 8.9.2019   | SM Mikkeli          |
| 4x400m                | 3:15.31      | Tobias Öhman, Jaakko Lehtilä, Tommi      | -97  | 6.7.2015   | SM Lahti            |
| 4x800m                | 7:44.72      | Magnus Selenius, Keith Roberts, Björn    | -98  | 1986       | pm                  |
| 4x1500m               | 15:30.61     | Mika Westerland, Björn Stenvik, Jarmo    | -99  | 12.7.1993  | SM Oulu             |
| 3x3000m gång -kävely  | 37:32.03     | Mikko Ruokolainen, Eemeli Kiiski, Elmo   | ##   | 3.7.2017   | SM Helsinki/E       |



|                              |              |                    |     |            |                      |
|------------------------------|--------------|--------------------|-----|------------|----------------------|
|                              |              |                    | ##  |            |                      |
|                              |              |                    | ##  |            |                      |
|                              |              |                    | ##  |            |                      |
| <b>HERRAR 22 - MIEHET 23</b> |              |                    |     |            |                      |
| 100m                         | 10.69 (1.9)  | Roope Saarinen     | ##  | 6.6.2017   | Chall. Espoo/Le      |
| 150m                         | 15.99 (-2.6) | Roope Saarinen     | ##  | 29.5.2017  | Helsinki/E           |
| 200m                         | 21.19 (0.5)  | Roope Saarinen     | ##  | 10.7.2016  | Tallinn EST          |
| 300m                         | 33.64        | Oskari Mörö        | -93 | 29.1.2016  | Potchefstr. RSA      |
| 400m                         | 47.41        | Oskari Mörö        | -93 | 30.8.2015  | mo Helsinki          |
| 600m                         | 1:18.33      | Oskari Mörö        | -93 | 19.5.2016  | kunniak Espoo/Le     |
| 800m                         | 1:49:34      | Robert Rotkirch    | -84 | 22.7.2007  | SM Jyväskylä         |
| 1000m                        | 2:22.06      | Niklas Rehula      | -65 | 4.7.1986   | Helsinki             |
| 1500m                        | 3:48.2h      | Olli Koivusalo     | -70 | 1.8.1992   | Espoo/K              |
| Maili                        | 4:17.44      | Olli Koivusalo     | -70 | 7.6.1991   | FJG Helsinki         |
| 2000m                        | 5:33.93      | Björn Stenvik      | -67 | 10.6.1990  | kv Riihimäki         |
| 3000m                        | 8:08.12      | Olli Koivusalo     | -70 | 13.6.1993  | kv Tampere           |
| 5000m                        | 14:07.08     | Olli Koivusalo     | -70 | 3.7.1993   | SM Jyväskylä         |
| Puolimaraton                 | 1:09:25      | Stig Böckerman     | -60 | 6.3.1983   | t-juoksu Oulu        |
| 110m häck -aidat             | 15.32 (0.8)  | Jari Söderberg     | -63 | 17.8.1986  | Lahti                |
| 400m häck - aidat            | 49.09        | Oskari Mörö        | -93 | 13.8.2015  | EM Zürich SUI        |
| 3000m hinder - esteet        | 9:20.32      | Stig Böckerman     | -60 | 16.8.1982  | SFI Vaasa            |
| Höjd - Korkeus               | 2.01         | Donatello Dallai   | -96 | 17.5.2013  | Pisa ITA             |
| Stav -Seiväs                 | 4.86         | Matti Vesterinen   | -80 | 19.7.2003  | SM Joensuu           |
| Längd -Pituus                | 7.03 (1.1)   | Joli Koivu         | -90 | 28.6.2012  | Seinäjoki            |
| Tresteg - Kolmiloikka        | 14.72 (0.9)  | Krister Lönnqvist  | -60 | 16.8.1982  | SFI Vaasa            |
| Kula - Kuula                 | 21.27        | Reijo Ståhlberg    | -52 | 26.6.1975  | huippuk Helsinki     |
| Diskus -Kiekkko              | 46.55        | Reijo Ståhlberg    | -52 | 22.6.1975  | kv Saarijärvi        |
| Spjut - Keihäs               | 67.83        | Rami Hovinen       | -85 | 22.8.2008  | pk Nokia             |
| Slägga - Moukari             | 70.13        | Joachim Koivu      | -88 | 30.5.2011  | Helsinki/E           |
| 10-kamp - 10-ottelu          | 7046         | Matti Vesterinen   | -80 | 19.7.2003  | SM Joensuu           |
| 3000m gång -kävely           | 11:41.8h     | Jani Lehtinen      | -74 | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti   |
| 5000m gång - kävely          | 19:49.59     | Jani Lehtinen      | -74 | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti   |
| 10.000m gång - kävely        | 40:52.95     | Jani Lehtinen      | -74 | 1.6.1994   | kv Helsinki/E        |
| 20.000m gång -kävely         | 1:27.50.7    | Jani Lehtinen      | -74 | 10.9.1995  | Pm Stockholm SWE     |
| 10km gång -kävely            | 44:46        | Elmo Koivunen      | -94 | 13.4.2014  | kv Podebrady CZE     |
| 20km gång - kävely           | 1:27:16      | Elmo Koivunen      | -94 | 17.9.2017  | Fredrikstad NOR      |
| 51 km gång -kävely           | 3:53.37      | Jani Lehtinen      | -74 | 24.3.1997  | Dudince SVK          |
| <b>HERRAR 19 - MIEHET 20</b> |              |                    |     |            |                      |
| 100m                         | 10.92 (2.0)  | Tuukka Huuskola    | -98 | 27.7.2017  | am Raasepori/K       |
| 150m                         | 16.59 (-2.6) | Tuukka Huuskola    | -98 | 29.5.2017  | Helsinki/E           |
| 200m                         | 21.56 (0.7)  | Roope Saarinen     | -94 | 28.7.2014  | Vaasa                |
|                              | 21.5h        | Mikael Udd         | -56 | 27.7.1976  | SM Keuruu            |
| 300m                         | 35.7h        | Kaj Widbom         | -50 | 12.8.1970  | Espoo/K              |
|                              | 35.7h        | Mikael Udd         | -56 | 10.6.1976  | Espoo/La             |
| 400m                         | 48.03        | Roope Saarinen     | -94 | 10.8.2014  | SM Lappeenranta      |
| 600m                         | 1:28.41      | Niklas Björkenheim | -02 | 2.6.2020   | 400m Helsinki/E      |
| 800m                         | 1:50.0h      | Niklas Rehula      | -65 | 15.10.1985 | Aleksandria EGY      |
| 1000m                        | 2:23.27      | Niklas Rehula      | -65 | 5.6.1985   | Espoo/K              |
| 1500m                        | 3:49.63      | Olli Koivusalo     | -70 | 23.7.1990  | SFI Vaasa            |
| 3000m                        | 8:18.1h      | Olli Koivusalo     | -70 | 12.6.1989  | ka Parkano           |
| 5000m                        | 14:30.8      | Olli Koivusalo     | -70 | 25.6.1989  | kv Saarijärvi        |
| 110m häck -aidat (100cm)     | 14.43 (-0.6) | Peter Westerlund   | -79 | 15.8.1998  | SM Uusikaarlepyy     |
| 110m häck -aidat (106,7cm)   | 15.68 (-0.5) | Alexis Troberg     | -89 | 21.9.2009  | maken ott Helsinki/E |
| 300m häck -aidat (84cm)      | 37.92        | Peter Westerlund   | -79 | 11.8.1997  | SM Kajaani           |
| 400m häck - aidat            | 50.81        | Oskari Mörö        | -93 | 13.7.2013  | MM Barcelona ESP     |
| 2000m hinder - esteet        | 6:22.76      | Björn Stenvik      | -67 | 1986       |                      |
| Höjd - Korkeus               | 2.01         | Donatello Dallai   | -96 | 17.5.2013  | Pisa ITA             |
| Stav -Seiväs                 | 4.23         | Risto Järvi        | -57 | 27.7.1977  | Espoo/La             |
| Längd -Pituus                | 6.75 (0.0)   | Donatello Dallai   | -96 | 28.6.2015  | Campi Bisenzio ITA   |
| Tresteg - Kolmiloikka        | 14.44 (0.0)  | Donatello Dallai   | -96 | 30.5.2016  | Livorno ITA          |
| Kula - Kuula (6kg)           | 17.37        | Mikko Törrönen     | -93 | 20.8.2012  | SM Valkeakoski       |
| Diskus -Kiekkko (1.75kg)     | 52.96        | Mikko Törrönen     | -93 | 28.6.2012  | Seinäjoki            |
| Spjut - Keihäs (800g)        | 62.59        | Juha-Pekka Pusa    | -71 | 3.6.1990   | ka Taipalsaari       |
| Slägga - Moukari (6kg)       | 55.79        | Jari Jaatinen      | -65 | 27.5.1984  | Sipoo                |
| 10-kamp - 10-ottelu          | 6239         | Tommi Silvennoinen | -93 | 28.8.2012  | SM Ii                |
| 3000m gång -kävely           | 11:41.8h     | Jani Lehtinen      | -74 | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti   |
| 5000m gång - kävely          | 19:49.59     | Jani Lehtinen      | -74 | 27.6.1993  | eliitti Lapinlahti   |

|  |              |  |     |           |                      |
|--|--------------|--|-----|-----------|----------------------|
| 10.000m gång - kävely                    | 40:52.95     | Jani Lehtinen                                | -74 | 1.6.1994  | kv Helsinki/E        |
| 20km gång -kävely                        | 1:27.33      | Jani Lehtinen                                | -74 | 13.6.1997 | Kisa SWE             |
| 4x100m                                   | 42.87        | Mikael Fabritius, Mika Tapanainen, Mika      |     | 11.7.1987 | SM Espoo/Le          |
| 4x400m                                   | 3:22.8       | Krister Fallenius, Rolf Englund, Lauri       |     | 14.7.1969 | SM Turku             |
| 3x800m                                   | 6:21.85      | Andreas Nyman, Robert Rotkirch, Robert       |     | 18.6.2003 | pm Lohja             |
| 4x800m                                   | 8:13.6       | Lauri Lindström, Christer Kanerva, Harry     |     | 16.7.1968 | SM Kouvola           |
| 4x100m häck -aidat                       | 59.33        | Robert Björklöf, Jan Bosas, Robert Rotkirch, |     | 7.7.2003  | SM Lohja             |
| <b>HERRAR 17 - MIEHET 18</b>             |              |  |     |           |                      |
| 100m                                     | 11.12 (0.7)  | Tuukka Huuskola                              | -98 | 28.6.2016 | karn Jämsä/J         |
|  | 11.1h        | Mikael Udd                                   | -56 | 23.9.1974 | Espoo/La             |
| 200m                                     | 22.26 (-0.5) | Tuukka Huuskola                              | -98 | 23.8.2016 | Kalajoki             |
| 300m                                     | 36.39        | Peter Westerlund                             | -79 | 1996      |                      |
|  | 36.0h        | Tommi Silvennoinen                           | -93 | 4.9.2011  | SM Huittinen         |
| 400m                                     | 49.08        | Niklas Rehula                                | -65 | 29.8.1983 | mo Espoo/O           |
| 600m                                     | 1:28.41      | Niklas Björkenheim                           | -02 | 2.6.2020  | 400m Helsinki/E      |
| 800m                                     | 1:53.63      | Niklas Rehula                                | -65 | 18.9.1983 | sfsi Pietarsaari     |
| 1000m                                    | 2:29.3h      | Niklas Rehula                                | -65 | 6.7.1983  | Espoo/K              |
| 1500m                                    | 3:59.9h      | Olli Koivusalo                               | -70 | 11.8.1988 | Espoo/K              |
| Maili                                    | 4:32.7h      | Olli Koivusalo                               | -70 | 29.5.1987 | ka Vantaa/H          |
| 2000m                                    | 5:36.43      | Olli Koivusalo                               | -70 | 20.7.1987 | am Joutsa            |
| 3000m                                    | 8:28.71      | Olli Koivusalo                               | -70 | 19.6.1988 | ka Ylöjärvi          |
| 5000m                                    | 15:12.17     | Olli Koivusalo                               | -70 | 7.6.1988  | ka Kirkkonummi       |
| 110m häck -aidat (100cm)                 | 14.85 (-0.6) | Daniele Dallai                               | -70 | 7.5.2012  | Livorno ITA          |
|  | 14.85 (1.9)  | Donatello Dallai                             | -94 | 29.6.2014 | Livorno ITA          |
| 300m häck - aidat (84cm)                 | 37.92        | Peter Westerlund                             | -79 | 11.8.1997 | Kajaani              |
| 400m häck - aidat (91.4cm)               | 59.43        | Jan Bosas                                    | -85 | 30.8.2003 | pim Espoo /Le        |
| 1500m hinder - esteet                    | 4:27.36      | Olli Koivusalo                               | -70 | 22.8.1988 | pim Porvoo           |
| 2000m hinder - esteet                    | 6:32.23      | Niklas Nyman                                 | -84 | 8.9.2002  | Turku                |
| Höjd - Korkeus                           | 2.01         | Donatello Dallai                             | -96 | 17.5.2013 | Pisa ITA             |
| Stav - Seiväs                            | 4.03         | Andrei Kiviharju                             | -02 | 8.6.2020  | Helsinki/E           |
| Längd -Pituus                            | 6.51 (0.9)   | Peter Lönnqvist                              | -62 | 29.7.1979 | SM Heinola           |
| Tresteg - Kolmiloikka                    | 14.41 (1.0)  | Donatello Dallai                             | -96 | 6.10.2014 | Jesolo ITA           |
| Kula - Kuula (5kg)                       | 16.32        | Sami Kankaanoja                              | -90 | 9.9.2008  | pk Kangasala         |
| Diskus -Kiekko (1,5kg)                   | 51.97        | Sami Kankaanoja                              | -90 | 1.8.2008  | vattenfall Porvoo    |
| Spjut - Keihäs (700g)                    |              |  |     |           |                      |
| Spjut - Keihäs (800g, uusi malli 1986->) | 60.59        | Juha-Pekka Pusa                              | -71 | 6.9.1989  | pk Espoo/K           |
| Slägga - Moukari (5kg)                   | 44.08        | Tom Streng                                   | -87 | 16.7.2004 | pim Parainen         |
| 10-kamp - 10-ottelu (5kg)                | 6483         | Tommi Silvennoinen                           | -93 | 5.9.2011  | SM Huittinen         |
| 3000m gång -kävely                       | 13:29.0h     | Jani Lehtinen                                | -73 | 5.8.1990  | pohjoism Äppelbo SWE |
| 5.000m gång - kävely                     | 23:27.1h     | Jani Lehtinen                                | -74 | 19.8.1990 | Helsinki             |
| 10000m gång - kävely                     | 49:51.10     | Jani Lehtinen                                | -74 | 15.7.1990 | Raisio               |
| 10km gång - kävely                       | 50:17.10     | Jani Lehtinen                                | -74 | 22.5.1990 | pim Tuusula/H        |
| 4x100m                                   | 45.15        | Fabian Björk, Peter Westerlund, Max          |     | 15.6.1997 | SM Helsinki          |
| 4x300m                                   | 2:32.32      | Robert Björklöf, Fredrik Sifverberg, Jan     |     | 1.7.2002  | SM Jyväskylä         |
| 3x800m                                   | 6:53.76      | Jan Bosas, Jalmari Janhunen, Joona Kalske    |     | 18.6.2003 | pm Lohja             |
| 4x800m                                   | 8:46.35      | Niklas Nyman, Henri Fredstadius, Robert      |     | 22.7.2001 | SM Mikkeli           |
| 4x100m häck -aidat                       | 59.03        | Robert Rotkirch, Pezhman Ahmadi, Jan         |     | 1.7.2002  | SM Jyväskylä         |
| <b>DAMER - NAISET</b>                    |              |  |     |           |                      |
| 100m                                     | 12.17 (0.9)  | Kira Kytölä                                  | -93 | 24.8.2019 | tähtik Tampere       |
|  | 11.8h        | Barbro Lindström                             | -53 | 21.8.1978 | SFI Porvoo           |
| 150m                                     | 18.86 (0.4)  | Kaisa Mikander                               | -00 | 1.6.2018  | Helsinki/E           |
| 200m                                     | 24.08 (-1.5) | Barbro Ahonen                                | -53 | 6.8.1981  | kv Helsinki          |
| 300m                                     | 39.90        | Jessica Rautelin                             | -97 | 24.8.2014 | SM Turku             |
|  | 38.5h        | Barbro Ahonen                                | -53 | 24.5.978  | ka Espoo/La          |
| 400m                                     | 53.54        | Barbro Lindström                             | -53 | 9.7.1978  | Oulu                 |
|  | 53.3h        | Barbro Ahonen                                | -53 | 12.8.1981 | ka Kauhajoki         |
| 600m                                     | 1:38.23      | Katariina Liipo                              | -96 | 1.6.2018  | Helsinki/E           |
| 800m                                     | 2:09.49      | Jemima Backman                               | -92 | 3.8.2015  | SM Kuopio            |
| 1500m                                    | 4:28.41      | Jemima Backman                               | -92 | 20.7.2015 | eliitti lapinlahti   |
| 3000m                                    | 9:38.25      | Tiina Viitanen                               | -74 | 12.6.1998 | PNG Rurku            |
| 5000m                                    | 16:56.51     | Tiina Toivanen                               | -74 | 31.7.1999 | pim Espoo/Le         |
| 10.000m                                  | 35:19.29     | Tiina Toivanen                               | -74 | 24.5.1999 | PM Karstula          |



|                          |             |  |     |           |                  |
|--------------------------|-------------|--|-----|-----------|------------------|
| Halvmaraton-puolimaraton | 1:19:23     | Riitta Paasio                              | -84 | 16.4.2017 | SM Jyväskylä     |
| Maraton                  | 2:48:14     | Riitta Paasio                              | -84 | 26.9.2016 | SM Pyhtää        |
| 100m häck -aidat         | 13.45 (1.4) | Giia Lindström                             | -87 | 30.6.2012 | karn Jämsä/J     |
| 400m häck - aidat        | 59.63       | Jessica Rautelin                           | -97 | 30.8.2015 | mo Helsinki      |
| 3000m hinder - esteet    | 11:17.75    | Riitta Paasio                              | -84 | 31.7.2005 | SM Vaasa         |
| Höjd - Korkeus           | 1.73        | Stella Punto                               | -57 | 10.7.1983 | pim Porvoo       |
| Stav -Seiväs             | 4.43        | Saga Andersson                             | -00 | 25.8.2018 | tärhtik Tampere  |
| Längd -Pituus            | 6.42 (0.4)  | Kira Kytölä                                | -93 | 20.7.2019 | SM Jyväskylä     |
| Tresteg - Kolmiloikka    | 13.61 (1.1) | Kira Kytölä                                | -93 | 21.7.2019 | SM Jyväskylä     |
| Kula - Kuula (4kg)       | 17.50       | Katarina Sederholm                         | -68 | 16.6.1997 | ka Raisio        |
| Diskus -Kiekko (1kg)     | 45.04       | Maria Närhi                                | -72 | 6.8.2000  | SM Seinäjoki     |
|                          | 45.04       | Susanna Törrönen                           | -98 | 28.5.2018 | tapiotg Espoo/Le |
| Spjut - Keihäs (600g)    | 56.20       | Heli Rantanen                              | -70 | 5.7.2002  | Vaasa            |
| Slägga - Moukari (4kg)   | 58.79       | Mari Närhi                                 | -72 | 29.5.2000 | Elimäki          |
| 7-kamp - 7-ottelu        | 5581        | Jessica Rautelin                           | -97 | 28.8.2017 | SM Joensuu       |
| 3000m gång - kävely      | 13:08.31    | Mira Saastamoinen                          | -72 | 1994      |                  |
| 5000m gång - kävely      | 22:10.52    | Mira Saastamoinen                          | -72 | 4.7.1993  | SM Jyväskylä     |
| 10.000 m gång -kävely    | 46:51.7h    | Mira Saastamoinen                          | -72 | 15.7.1993 | Espoo/La         |
| 20.000m gång -kävely     | 1:53:08.7h  | Monica Robertson                           | -51 | 29.9.1985 | Raisio           |
| 5km gång -kävely         | 23:42       | Helena Åström                              | -64 | 1986      |                  |
| 10km gång - kävely       | 47:15       | Mira Saastamoinen                          | -72 | 16.5.1993 | SM Vantaa        |
| 20km gång - kävely       | 1:45.59     | Helena Åström                              | -64 | 1986      |                  |
| 4x100m                   | 47.03       | Salla Parviainen, Iida Kalliomäki, Jessica |     | 4.7.2017  | SM Helsinki      |
| 4x400m                   | 3:52.83     | Katariina Liipo, Iida Kalliomäki, Jessica  |     | 7.7.2017  | SM Tampere       |
| 4x800m                   | 9:27.65     | Katariina Liipo, Saga Rekonen, Nadia       |     | 6.7.2017  | SM Tampere       |
| 3x3000m gång -kävely     | 43:16.8     | Sari Röman, Monica Robertson, Helena       |     | 20.7.199  | SM Lahti         |

#### DAMER 22 - NAISET 23

|                              |             |                   |     |           |                    |
|------------------------------|-------------|-------------------|-----|-----------|--------------------|
| 100m                         | 12.30 (0.8) | Martina Mickos    | -96 | 23.5.2009 | ccs fin Gilroy USA |
|                              | 12.30 (1.4) | Kaisa Mikander    | -00 | 25.8.2018 | SM Iisalmi         |
| 150m                         | 18.86 (0.4) | Kaisa Mikander    | -00 | 1.6.2018  | Helsinki/E         |
| 200m                         | 24.96 (2.0) | Martina Mickos    | -96 | 21.4.2016 | Norwalk, Calif USA |
| 300m                         | 39.90       | Jessica Rautelin  | -97 | 24.8.2014 | SM Turku           |
| 400m                         | 55.98       | Jessica Rautelin  | -97 | 22.8.2015 | SM Kotka/K         |
| 600m                         | 1:38.23     | Katariina Liipo   | -96 | 1.6.2018  | Helsinki/E         |
| 800m                         | 2:09.49     | Jemima Backman    | -92 | 3.8.2015  | SM Kuopio          |
| 1500m                        | 4:28.41     | Jemima Backman    | -92 | 20.7.2015 | eliitti lapinlahti |
| 3000m                        | 10:00.67    | Carla Häkli       | -68 | 2.8.1984  | SM Ylivieska       |
| 5000m                        | 17:38.42    | Tiina Viitanen    | -74 | 11.8.1997 | Hämeenlinna        |
| 10.000m                      | 40:02.1h    | Gedi Winder       | -67 | 19.9.1984 | Helsinki/E         |
| Halvmaraton-puolimaraton     | 1:27:51     | Riitta Paasio     | -84 | 31.7.2005 | SM Vaasa           |
| Maraton                      | 3:18:46     | Anu Soikkeli      | -66 |           | citym Helsinki     |
| 100m häck -aidat (84cm)      | 13.84 (0.8) | Giia Lindström    | -87 | 17.8.2007 | Beijing CHN        |
| 400m häck - aidat (76.2cm)   | 59.63       | Jessica Rautelin  | -97 | 30.8.2015 | mo Helsinki        |
| 3000m hinder-esteet (76.2cm) | 11:11.75    | Riitta Paasio     | -84 | 31.7.2005 | SM Vaasa           |
| Höjd - Korkeus               | 1.72        | Stella Punto      | -57 | 11.6.1979 | Kuusankoski        |
| Stav -Seiväs                 | 4.43        | Saga Andersson    | -00 | 25.8.2018 | tärhtik Tampere    |
| Längd -Pituus                | 6.16 (1.1)  | Iida Kalliomäki   | -98 | 27.6.2016 | karn Jämsä         |
| Tresteg - Kolmiloikka        | 12.59 (0.0) | Kira Kytölä       | -93 | 1.8.2016  | SM Pori            |
| Kula - Kuula (4kg)           | 14.35       | Riitta Pelli      | -78 | 26.8.2001 | ka Porvoo/L        |
| Diskus -Kiekko (1kg)         | 45.05       | Susanna Törrönen  | -98 | 28.5.2018 | tapiotg Espoo/Le   |
| Spjut - Keihäs (600g)        | 42.80       | Helga Himberg     | -92 | 1.7.2011  | Pihtiputaa         |
| Slägga - Moukari (4kg)       | 56.13       | Junia Koivu       | -93 | 8.5.2011  | pk Töysä           |
| 7-kamp - 7-ottelu            | 5581        | Jessica Rautelin  | -97 | 28.8.2017 | SM Joensuu         |
| 3000m gång - kävely          | 13:08.31    | Mira Saastamoinen | -72 | 1994      |                    |
|                              |             |                   |     |           |                    |
| 5000m gång - kävely          | 22:10.52    | Mira Saastamoinen | -72 | 4.7.1993  | SM Jyväskylä       |
| 10.000 m gång -kävely        | 46:51.7h    | Mira Saastamoinen | -72 | 15.7.1993 | Espoo/La           |
|                              |             |                   |     |           |                    |
| 5km gång -kävely             | 23:42       | Helena Åström     | -64 | 1986      |                    |
|                              |             |                   |     |           |                    |
| 10km gång - kävely           | 47:15       | Mira Saastamoinen | -72 | 16.5.1993 | SM Vantaa          |
|                              |             |                   |     |           |                    |
| 20km gång - kävely           | 1:45.59     | Helena Åström     | -64 | 1986      |                    |

#### DAMER 19 - NAISET 20

|      |             |                  |     |           |                    |
|------|-------------|------------------|-----|-----------|--------------------|
| 100m | 12.30 (0.8) | Martina Mickos   | -96 | 23.5.2009 | ccs fin Gilroy USA |
|      | 12.30 (1.4) | Kaisa Mikander   | -00 | 25.8.2018 | SM Iisalmi         |
| 150m | 18.86 (0.4) | Kaisa Mikander   | -00 | 1.6.2018  | Helsinki/E         |
| 200m | 25.20 (0.8) | Tiia Tammisalo   | -99 | 9.6.2019  | jysk.g/Jyväskylä   |
|      | 24.9h       | Katja Hagman     | -67 | 1985      |                    |
| 300m | 39.90       | Jessica Rautelin | -97 | 24.8.2014 | SM Turku           |
| 400m | 55.98       | Jessica Rautelin | -97 | 22.8.2015 | SM Kotka/K         |
| 600m | 1:40.99     | Jemima Backman   | -92 | 20.8.2007 | koulu Kauniainen   |

|                                |             |                  |     |           |                  |
|--------------------------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|
| 800m                           | 2:12.19     | Jemima Backman   | -92 | 25.6.2012 | Kuortane         |
| 1500m                          | 4:37.19     | Marita Stenvik   | -69 | 21.8.1989 | Parainen         |
| 3000m                          | 10:00.67    | Carla Häkli      | -68 | 2.8.1984  | SM Ylivieska     |
| 5000m                          | 17:55.52    | Marita Stenvik   | -69 | 13.8.1989 | SM Pihlputaa     |
| 100m häck -aidat (84cm)        | 13.84 (0.8) | Giia Lindström   | -87 | 17.8.2007 | Beijing CHN      |
| 400m häck - aidat (76.2cm)     | 59.63       | Jessica Rautelin | -97 | 30.8.2015 | mo Helsinki      |
| 2000m hinder - esteet (76.2cm) | 7:07.88     | Riitta Paasio    | -84 | 15.8.2004 | SM Tornio        |
| 3000m hinder - esteet (76.2cm) | 11:23.07    | Riitta Paasio    | -84 | 10.8.2004 | Helsinki         |
| Höjd - Korkeus                 | 1.69        | Kira Kytölä      | -93 | 5.8.2012  | SM Turku         |
| Stav -Seiväs                   | 4.43        | Saga Andersson   | -00 | 25.8.2018 | tärhtik Tampere  |
| Längd -Pituus                  | 6.16 (1.1)  | Iiida Kalliomäki | -98 | 27.6.2016 | karn Jämsä       |
| Tresteg - Kolmiloikka          | 12.05 (1.0) | Giia Lindström   | -87 | 21.8.2006 | SM Kajaani       |
| Kula - Kuula (4kg)             | 13.29       | Susanna Törrönen | -98 | 11.7.2015 | pim Parainen     |
| Diskus -Kiekko (1kg)           | 45.05       | Susanna Törrönen | -98 | 28.5.2018 | tapiotg Espoo/Le |

|                        |          |  |     |           |              |
|------------------------|----------|--|-----|-----------|--------------|
| Spjut - Keihäs (600g)  | 42.80    | Helga Himberg                              | -92 | 1.7.2011  | Pihlputaa    |
| Slägga - Moukari (4kg) | 56.13    | Junia Koivu                                | -93 | 8.5.2011  | pk Töysä     |
| 7-kamp - 7-ottelu      | 5581     | Jessica Rautelin                           | -97 | 28.8.2017 | SM Joensuu   |
| 3000m gång - kävely    | 13:40.5h | Mira Saastamoinen                          | -72 | 10.6.1992 | ko Vantaa/T  |
| 5000m gång - kävely    | 23:09.64 | Mira Saastamoinen                          | -72 | 15.6.1992 | mo Espoo/Le  |
| 10km gång - kävely     | 48:28.1  | Mira Saastamoinen                          | -72 | 14.9.1992 | Tranås SWE   |
| 4x100m                 | 47.03    | Salla Parviainen, Iida Kalliomäki, Jessica |     | 4.7.2017  | SM Helsinki  |
| 4x400m                 | 3:52.86  | Jenny Fagerstedt, Tinja Lindgren, Céline   |     | 10.7.2011 | SM Pedersöre |
| 3x800m                 | 6:56.07  | Jasmin Koivunen, Nadia Korkman, Jessica    |     | 5.7.2015  | SM Lahti     |
| 4x800m                 | 9:46.72  | Nadia Korkman, Josefina Paqvalén, Jasmin   |     | 15.7.2013 | SM Pori      |
| 4x100m häck -aidat     | 59.24    | Jasmin Koivunen, Iida Kalliomäki, Salla    |     | 3.7.2017  | SM Helsinki  |

#### DAMER 17 - NAISET 18

|                                |             |   |     |           |                              |
|--------------------------------|-------------|---|-----|-----------|------------------------------|
| 100m                           | 12.30 (1.4) | Kaisa Mikander                            | -00 | 25.8.2018 | SM Iisalmi                   |
| 150m                           | 18.86 (0.4) | Kaisa Mikander                            | -00 | 1.6.2018  | Helsinki/E                   |
| 200m                           | 25.44 (0.6) | Martina Mickos                            | -90 | 20.4.2008 | ces top Los Gatos Calif. USA |
| 300m                           | 39.90       | Jessica Rautelin                          | -97 | 24.8.2014 | SM Turku                     |
| 400m                           | 55.98       | Jessica Rautelin                          | -97 | 22.8.2015 | SM Kotka/K                   |
| 600m                           | 1:40.99     | Jemima Backman                            | -92 | 20.8.2007 | koulu Kauniainen             |
| 800m                           | 2:13.44     | Jessica Rautelin                          | -97 | 2.8.2015  | SM Kuopio                    |
| 1500m                          | 4:45.13     | Marita Stenvik                            | -69 | 7.7.1986  | Närpiö                       |
| 3000m                          | 10:16.23    | Gedi Wiander                              | -67 | 21.7.1985 | mo Helsinki                  |
| 100m häck -aidat (76.2cm)      | 13.81       | Martta Leppänen                           | -84 | 27.8.2001 | Bialystok POL                |
| 300m häck - aidat (76.2cm)     | 42.63       | Jessica Rautelin                          | -97 | 25.8.2014 | SM Turku                     |
| 400m häck - aidat (76.2cm)     | 59.63       | Jessica Rautelin                          | -97 | 30.8.2015 | mo Helsinki                  |
| 1500m hinder - esteet (76.2cm) | 5:20.55     | Jasmin Koivunen                           | -97 | 5.7.2012  | ne Valkeakoski               |
| 2000m hinder - esteet          | 7:44.86     | Astrid Mountclard                         | -95 | 8.7.2012  | WCh Villeneuve d'Ascq FRA    |
| Höjd - Korkeus                 | 1.67        | Minna Korpjaakko                          | -66 | 26.7.1982 | Kajaani                      |
| Stav -Seiväs                   | 4.43        | Saga Andersson                            | -00 | 25.8.2018 | tärhtik Tampere              |
| Längd -Pituus                  | 6.16 (1.1)  | Iiida Kalliomäki                          | -98 | 27.6.2016 | karn Jämsä                   |
| Tresteg - Kolmiloikka          | 11.91 (0.3) | Ida Ounaslehto                            | -00 | 13.6.2016 | yag Espoo/Le                 |
| Kula - Kuula (3kg)             | 15.57       | Susanna Törrönen                          | -98 | 31.7.2015 | Espoo/E                      |
| Diskus -Kiekko (1kg)           | 42.18       | Susanna Törrönen                          | -98 | 9.7.2013  | Loviisa                      |
| Spjut - Keihäs (500g)          | 41.29       | Aurora Troberg                            | -96 | 28.7.2013 | Espoo/E                      |
| Spjut - Keihäs (600g)          | 38.29       | Patricia Lönnngren                        | -91 | 21.9.2014 | Maarianhamina                |
| Slägga - Moukari (3kg)         | 51.47       | Iida Uosukainen                           | -02 | 25.5.2020 | kevätehtot Somero            |
| Slägga - Moukari (4kg)         | 56.13       | Junia Koivu                               | -93 | 8.5.2011  | pk Töysä                     |
| 7-kamp - 7-ottelu (3kg)        | 5429        | Jessica Rautelin                          | -97 | 7.9.2015  | SM Uusikaarlepyy             |
| 3000m gång - kävely            | 13:51.71    | Mira Saastamoinen                         | -72 | 12.8.1989 | SM Kankaanpää                |
| 5000m gång - kävely            | 23:45.3h    | Mira Saastamoinen                         | -72 | 1988      | PM Randers DEN               |
| 5km kävely                     | 25:26       | Mira Saastamoinen                         | -72 | 12.7.1988 | PM Glimo SWE                 |
| 4x100m                         | 48.56       | Patricia Lönnngren, Celine Fogde, Martina |     | 2008      |                              |
| 4x300m                         | 2:44.53     | Ida Ounaslehto, Jessica Rautelin, Jasmin  |     | 6.7.2015  | SM Lahti                     |
| 3x800m                         | 6:56.07     | Jasmin Koivunen, Nadia Korkman, Jessica   |     | 5.7.2015  | SM Lahti                     |
| 4x800m                         | 9:46.72     | Nadia Korkman, Josefina Paqvalén, Jasmin  |     | 15.7.2013 | SM Pori                      |
| 4x100m häck - aidat            | 60.30       | Ida Ounaslehto, Meeri Salomaa, Riina      |     | 3.7.2017  | SM Helsinki                  |

#### POJKAR 15 - POJAT 16

|      |             |                |     |           |                     |
|------|-------------|----------------|-----|-----------|---------------------|
| 80m  | 9.81 (0.0)  | Elias Lindahl  | -01 | 27.6.2016 | laxasp Halmstad SWE |
| 100m | 11.54 (0.7) | Fabian Björk   | -79 | 19.6.1996 | FJG Espoo/Le        |
| 300m | 37.6h       | Tom Gustafsson | -63 | 1978      | Sipoo               |
| 400m | 54.10       | Juha Laurila   | -64 | 30.7.1995 | SFI Parainen        |
| 800m | 2:04.51     | Olli Koivusalo | -60 | 1983      |                     |

|                                   |             |                     |      |           |                         |
|-----------------------------------|-------------|---------------------|------|-----------|-------------------------|
| 1000m                             | 2:44.8h     | Olli Koivusalo      | -55  | 1982      |                         |
| 1500m                             | 4:28.98     | Kim Kytölä          | -100 | 13.9.2015 | sfi-serie Maarianhamina |
| 2000m                             | 5:51.5h     | Niklas Rehula       | -96  | 10.6.1981 | Vantaa/M                |
| 100m häck - aidat (84cm)          | 14.84 (1.6) | Robert Björklöf     | ##   | 14.8.2000 | SM Savonlinna           |
| 100m häck -aidat (91.4cm)         | 14.7h       | Peter Lönnqvist     | ##   | 1978      |                         |
| 200m häck - aidat (76.2cm)        | 29.57       | Max Rejström        | ##   | 19.8.1996 | Espoo/Le                |
| 300m häck - aidat (76.2cm)        | 41.31       | Peter Westerlund    | ##   | 31.7.1995 | SFI Parainen            |
| 1500m hinder -esteet              | 4:38.96     | Kim Kytölä          | ##   | 22.8.2015 | SM Raisio               |
| 1000m gång - kävely               | 4:26.73     | Elmo Koivunen       | -95  | 23.5.2010 | kävelycup Tuusula/H     |
| 3000m gång -kävely                | 13:29.0h    | Jani Lehtinen       | -74  | 5.8.1990  | pohjoism Äppelbo SWE    |
| 5000m gång -kävely                | 23:27.1h    | Jani Lehtinen       | -74  | 19.8.1990 | Helsinki                |
| 10000m gång - kävely              | 49:51.10    | Jani Lehtinen       | -74  | 15.7.1990 | Raisio                  |
| 10km gång - kävely                | 50:17.10    | Jani Lehtinen       | -74  | 22.5.1990 | pim Tuusula/H           |
| Höjd -Korkeus                     | 1.85        | Donatello Dallai    | -83  | 25.4.2012 | Siena ITA               |
| Stav -Seiväs                      | 3.61        | Nils-Henrik Wilkman | -85  | 8.8.1977  | Hyvinkää                |
|                                   |             | Dan Forsberg        | -86  | 26.9.1977 | Kauniainen              |
| Längd - Pituus                    | 6.18        | Peter Lönnqvist     | -88  | 1978      |                         |
| Tresteg - Kolmiloikka             | 13.36 (0.7) | Donatello Dallai    | -90  | 19.8.2012 | SM Varkaus              |
| Kula - Kuula (4kg, 1995->)        | 17.07       | Sami Kankaanoja     | -92  | 2.10.2006 | syysheitot Tuusula/J    |
| Kula -Kuula (5kg, ->1994)         | 14,40       | Kari Kalliola       | -64  | 30.7.1979 | SM Heinola              |
| Diskus - Kiekko (1kg, 1995->)     | 57.29       | Sami Kankaanoja     | -84  | 17.9.2006 | pk Espoo/E              |
| Slägga -Moukari (4kg, 1995->)     | 50.03       | Tom Streng          | -81  | 28.7.2003 | Lohja                   |
| Spjut -Keihäs (600g, uusi 1999->) | 53.26       | Otto Lindroos       | -100 | 16.6.2014 | yag Espoo/Le            |
| Spjut -Keihäs (600g, v. >1998)    | 57.37       | Harri Eklund        | ##   | 1979      |                         |