

ESBO IF REKORD DAMER					
Uppdaterat 7.3.2024					
DAMER - NAISET					
60m	7.70i	Iida Kalliomäki	-98	28.2.2015	SM Turku
100m	12.05(1.2)	Kira Kytölä	-93	1.7.2020	Sibbo Energi Sipoo
	11.8h	Barbro Lindström	-53	21.8.1977	SFI Porvoo
150m	18.82i	Salla Parviainen	-97	19.1.2019	k-s Jyväskylä
200m	24.08 (-1.5)	Barbro Ahonen	-53	6.8.1980	kv Helsinki
200m kort bana	24.80i	Ella Räsänen	-94	14.1.2023	200m Helsinki
300m	39.89	Jessica Rautelin	-97	24.8.2013	SM Turku
	38.5h	Barbro Ahonen	-53	24.5.977	ka Espoo/La
300m kort bana	38.6ih	Barbro Ahonen	-53	6.2.1980	Otaniemi
	40.85i	Jessica Rautelin	-97	27.1.2013	pim Helsinki
400m	53.53	Barbro Lindström	-53	9.7.1977	Oulu
	53.3h	Barbro Ahonen	-53	12.8.1980	ka Kauhajoki
400m kort bana	54.19i	Barbro Ahonen	-53	24.2.1979	EM Wien AUT
600m	1:32.91	Meeri Salomaa	-01	7.6.2020	Uusi alku Lahti
600m kort bana	1:38.88i	Nea Seppälä	-99	19.1.2019	k-s Jyväskylä
800m	2:09.48	Jemima Backman	-92	3.8.2014	SM Kuopio
800m kort bana	2:15.78i	Jemima Backman	-92	27.2.2011	SM Helsinki
1000m kort bana	3:19.06i	Lena Rehula	-94	24.01.2010	pim Helsinki
1500m	4:13.68	Camilla Richardsson	-93	5.7.2023	motonet gp Joensuu
1500m kort bana	4:47.46	Marita Hovi	-69	23.4.1967	pim Otaniemi
Maili	5:05.i6h	Marita Stenvik	-69	6.2.1988	vasala Vierumäki
3000m	9:00.04	Camilla Richardsson	-93	18.6.2022	Motonet gp Kuortane
3000m kort bana	8:53.60i	Camilla Richardsson	-93	2.3.2023	EM Istanbul
5000m	15:11.63	Camilla Richardsson	-93	8.7.2023	Motonet gp Oulu
10.000m	31:12.78	Camilla Richardsson	-93	20.5.2023	Night of 10,000m London, UK
Halvmaraton-puolimaraton	1:09:54	Camilla Richardsson	-93	11.2.2024	Barcelona
Maraton	2:24:38	Camilla Richardsson	-93	3.12.2023	Valencia
60m häck -aidat (84cm)	8.36i	Giia Lindström	-87	14.2.2010	helsyk Helsinki
100m häck - aidat	13.45 (1.4)	Giia Lindström	-87	30.6.2011	karn Jämsä/J
200m häck -aidat	30.43i	Charlotte Schönberg	-94	7.3.2009	tjig Tampere
300m häckl-aidat	42.70i	Salla Parviainen	-97	71.2.2019	SM Kuopio

400m häck - aidat	59.62	Jessica Rautelin	-97	30.8.2014	mo Helsinki
3000m hinder - esteet	9:57.31	Camilla Richardsson	-93	4.9.2021	mo Stockholm
Höjd - Korkeus	1.72	Stella Punto	-57	10.7.1982	pim Porvoo
Stav -Seiväs	4.50	Saga Andersson	-00	27.5.2023	PM Köpenhamn
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
Spjut - Keihäs (600g gammal modell)	74.76	Tiina Lillak	-61	13.6.1983	Tampere
Slägga - Moukari (4kg)	67.93	Sara Killinen	-01	15.4.2023	Walnut, Calif. USA
7-kamp - 7-ottelu	5580	Jessica Rautelin (3.1) 1.66 12.64 24.99w (4.1) 5.65 (0.0) 37.07 2:17.08	14.11w -97	28.8.2016	SM Joensuu
5-kamp - 5-ottelu hall	4086i	Jessica Rautelin 12.40 5.75 2:19.42	8.64 1.66 -97	20.2.2021	SM Jyväskylä
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	3:44.85	Eliisa Räsänen, Jessica Rautelin, Kira Kytölä, Ella Räsänen		12.9.2021	SM Oulu
4x800m	9:17.41	Noomi Malmgren, Katariina Liipo, Meeri Salomaa, Jessica Rautelin		7.9.2019	SM Ylivieska
3x3000m gång -kävely	43:16.7	Sari Röman, Monica Robertson, Helena Åström		20.7.198	SM Lahti
DAMER 22 - NAISET 22					
60m	7.70i	Iida Kalliomäki	-98	28.2.2015	SM Turku
100m	12.28 (1.4)	Salla Parviainen	-97	18.7.2019	häme g Riihimäki
150m	18.82i	Salla Parviainen	-97	19.1.2019	k-s Jyväskylä

200m	24.96 (2.0)	Martina Mickos	-96	21.4.2015	Norwalk, Calif USA
200m kort bana	25.42i	Salla Parviainen	-97	2.2.2019	helsy Helsinki
300m	39.89	Jessica Rautelin	-97	24.8.2013	SM Turku
300m kort bana	40.85i	Jessica Rautelin	-97	27.1.2013	pim Helsinki
400m	55.97	Jessica Rautelin	-97	22.8.2014	SM Kotka/K
400m kort bana	56.95i	Jessica Rautelin	-97	25.1.2015	pim Helsinki
600m	1:32.91	Meeri Salomaa	-01	7.7.2020	Uusi alku Lahti
600m kort bana	1:38.88i	Nea Seppälä	-99	19.1.2019	k-s Jyväskylä
800m	2:09.48	Jemima Backman	-92	3.8.2014	SM Kuopio
800m kort bana	2:15.78i	Jemima Backman	-92	27.2.2011	SM Helsinki
1000m kort bana	3:19.06i	Lena Rehula	-94	24.01.2010	pim Helsinki
1500m	4:28.40	Jemima Backman	-92	20.7.2014	eliitti lapinlahti
1500m kort bana	4:49.76i	Jenny Widbom	-85	9.2.2003	pim Helsinki
Maili	5:05.6ih	Marita Stenvik	-69	6.2.1988	vasala Vierumäki
3000m	9:48.80i	Tiina Viitanen	-74	18.2.1996	SM Kuopio
3000m kort bana	9:44.72i	Tiina Viitanen	-74	22.2.1996	mo Borlänge
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
60m häck -aidat (84cm)	8.52i	Giia Lindström	-87	10.2.2008	pim Turku
100m häck -aidat (84cm)	13.84 (0.8)	Giia Lindström	-87	17.8.2006	Beijing CHN
300m häckl-aidat	42.70i	Salla Parviainen	-97	71.2.2019	SM Kuopio
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	4.45	Saga Andersson	-00	6.6.2022	Sipoon Energia Sipoo
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	tapiotg Espoo/Le
Spjut - Keihäs (600g)	42.79	Helga Himberg	-92	1.7.2010	Pihtiputaa
Slägga - Moukari (4kg)	67.93	Sara Killinen	-01	15.4.2023	Walnut, Calif. USA
	56.12	Junia Koivu	-93	8.5.2010	pk Töysä

7-kamp - 7-ottelu	5580	Jessica Rautelin (-1.5) 1.62 11.88 26.12(-1.1) 5.82(1.7) 39.96 2:19.02	14.84	-97	28.8.2016	SM Joensuu
5-kamp - 5-ottelu hall	3905	Jessica Rautelin 8.87 1.60 12.54 5.61 2:21.49		-97	4.2.2018	helsy Helsinki
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						
60m	7.70i	Iida Kalliomäki		-98	28.2.2015	SM Turku
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 Tammissalo		-99	9.6.2018	jysk.g/Jyväskylä
	24.9h	Katja Hagman		-67	1985	
200m kort bana	25.61i	Tiia Tammissalo		-99	25.2.2018	SM Kuortane
300m	39.89	Jessica Rautelin		-97	24.8.2013	SM Turku
300m kort bana	40.85	Jessica Rautelin		-97	27.1.2013	pim Helsinki
400m	55.97	Jessica Rautelin		-97	22.8.2014	SM Kotka/K
400m kort bana	56.95i	Jessica Rautelin		-97	25.1.2015	pim Helsinki
600m	1:32.91	Meeri Salomaa		-01	7.7.2020	Uusi alku Lahti
600m kort bana	1:41.00	Jessica Rautelin		-97	19.1.2013	so Otaniemi
800m	2:12.18	Jemima Backman		-92	25.6.2011	Kuortane
800m kort bana	2:15.78i	Jemima Backman		-92	27.2.2011	SM Helsinki
1000m kort bana	3:19.06	Lena Rehula		-94	24.01.2010	pim Helsinki
1500m	4:37.18	Marita Stenvik		-69	21.8.1988	Parainen
1500m kort bana	4:49.76i	Jenny Widbom		-85	9.2.2003	pim Helsinki
Maili	5:05.6ih	Marita Stenvik		-69	6.2.1988	vasala Vierumäki
3000m	10:00.66	Carla Häkli		-68	2.8.1983	SM Ylivieska
3000m kort bana	12:03.19i	Armi Turtola		-01	27.1.2019	helsy Helsinki
5000m	17:55.51	Marita Stenvik		-69	13.8.1988	SM Pihtiputaa

60m häck -aidat (84cm)	8.81i	Jessica Rautelin	-97	1.3.2015	SM Turku
100m häck -aidat (84cm)	13.84 (0.8)	Giia Lindström	-87	17.8.2006	Beijing CHN
300m häck - aidat (76.2cm)	42.93i	Jessica Rautelin	-97	26.2.2006	ka Tampere
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)	Giia Lindström	-87	21.8.2005	SM Kajaani
Kula - Kuula (4kg)	13.69i	Julia Nystrand	-05	4.2.2024	Helsy2 Helsinki
Diskus -Kiekko (1kg)	45.04	Susanna Törrönen	-98	28.5.2017	tapiotg Espoo/Le
Spjut - Keihäs (600g)	42.79	Helga Himberg	-92	1.7.2010	Pihtiputaa
Slägga - Moukari (4kg)	59.72	Taru Killinen	-05	25.6.2023	juhannusk Saarijärvi
7-kamp - 7-ottelu	5580	Jessica Rautelin 14.84 (-1.5) 1.62 11.88 26.12(-1.1) 5.82(1.7) 39.96 2:19.02	-97	28.8.2016	SM Joensuu
5-kamp - 5-ottelu hall	3859i	Jessica Rautelin 8.88 1.60 11.22 5.55 2:17.16	-97	8.3.2015	SM Helsinki
3000m gång - kävely	13:40.5h	Mira Saastamoinen	-72	10.6.1991	ko Vantaa/T
3000m gång - kävely kort bana	13:53.08i	Mira Saastamoinen	-72	24.2.1990	SM Turku
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, Jesica Rautelin		15.7.2012	SM Pori
4x100m häck -aidat	59.23	Jasmin Koivunen, Iida Kalliomäki, Salla Parviainen, Jessica Rautelin		3.7.2016	SM Helsinki
DAMER 17 - NAISET 17					
60m	7.70i	Iida Kalliomäki	-98	28.2.2015	SM Turku
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
200m kort bana	26.24i	Jessica Rautelin	-97	3.2.2013	helsy Helsinki
300m	39.89	Jessica Rautelin	-97	24.8.2013	SM Turku
300m kort bana	40.85i	Jessica Rautelin	-97	27.1.2013	pim Helsinki
400m	55.97	Jessica Rautelin	-97	22.8.2014	SM Kotka/K
400m kort bana	59.45i	Marita Stenvik	-69	25.1.1984	pim Otaniemi
600m	1:38.15	Noomi Malmgren	-04	29.6.2020	58-Cup Vantaa/H
600m kort bana	1:41.00i	Jessica Rautelin	-97	19.1.2013	so Otaniemi
800m	2:13.43	Jessica Rautelin	-97	2.8.2014	SM Kuopio
800m kort bana	2:18.01i	Jemima Backman	-92	19.2.2009	nuorisok Helsinki
1000m kort bana	3:19.06i	Lena Rehula	-94	24.01.2010	pim Helsinki
1500m	4:45.12	Marita Stenvik	-69	7.7.1985	Närpiö
1500m kort bana	5:00.33i	Riitta Paasio	-84	7.2.2001	Helsinki
3000m	10:16.22	Gedi Wiander	-67	21.7.1984	mo Helsinki
60m häck -aidat (76,2cm)	8.71i	Martta Leppänen	-84	27.2.2000	SM Jyväskylä
	8.71i	Iida Kalliomäki	-98	8.3.2015	SM Helsinki
	8.71i	Ida Ounaslehto	0	7.2.2016	helsy Helsinki
100m häck -aidat (76.2cm)	13.80	Martta Leppänen	-84	27.8.2000	Bialystok POL
200m häck -aidat	30.43i	Charlotte Schönberg	-94	7.3.2009	tjjg Tampere
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 Korpijaakko	-66	26.7.1981	Kajaani
	1.66i	Iida Kalliomäki	-98	15.1.2015	urh.oppil Kuortane
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)	43.32	Ella Råstedt	-06	29.7.2022	Lohja jg Lohja
Spjut - Keihäs (600g)	38.28	Patricia Lönngren	-91	21.9.2013	Maarianhamina
Slägga - Moukari (3kg)	57.92	Julia Nystrand	-05	21.7.2022	Raasepori/K
Slägga - Moukari (4kg)	56.12	Junia Koivu	-93	8.5.2010	pk Töysä

7-kamp - 7-ottelu (3kg)	5428	Jessica Rautelin 14.12(0.8) 1.60 12.49 25.20w(2.4) 5.58(0.6) 36.33 2: 18.21	-97	7.9.2014	SM Uusikaarlepyy
5-kmap - 5-ottelu hall	3945	Jessica Rautelin 8.77 1.59 12.24 5.65 2:18.72	-97	2.3.2014	SM Jyväskylä
3000m gång - kävely	13:51.70	Mira Saastamoinen	-72	12.8.1988	SM Kankaanpää
3000m gång - kävely kort bana	13:57.2ih	Mira Saastamoinen	-72	14.2.1988	pim Otaniemi
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 Lönngren, 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