

HIFK:S FRIDROTTSSTATISTIK 2023

HERRAR OCH POJKAR

100 m

10,78	Arttu Paananen	+1,0	H	14.6	Alberga
10,86	Joonas Jäppinen	+1,5	H19	9.8	Borgå
10,96	Erik Back	+0,1	H	17.7	Riihimäki
11,33	Jevgeni Aleksandrov	+0,3	H	9.8	Borgå
11,44	Lassi Lehtimäki	+1,2	H19	26.8	Tammerfors
11,47	Pekka Sinkkonen	+0,6	H	20.6	Djuran
11,54	Eetu Rantala	+1,5	H19	20.7	Tammela
11,55	Zion Mnas	-1,0	H17	20.6	Djuran
11,57	Alexsi Sairanen	+0,6	H	27.6	Nyslott
11,72	Jeremias Haikonen	+0,9	H	9.8	Borgå
11,76	Miro Heikkonen	-0,1	H19	20.6	Djuran
12,19	Mikhail Paramonov	+1,2	H40	29.8	Veikkola
12,63	Alexsi Sohlman	+0,9	H	9.8	Borgå

Medvind

10,76	Arttu Paananen	+3,1	H	9.8	Borgå
11,40	Pekka Sinkkonen	+3,6	H	12.8	Outokumpu
11,43	Lassi Lehtimäki	+2,3	H19	26.8	Tammerfors
11,46	Noor-Eldin Mahmoud	+2,8	H19	13.5	London
12,10	Mikhail Paramonov	+3,1	H40	9.8	Borgå
12,89	Bernard Sjöblom	+2,1	P15	27.6	Veikkola

150 m

16,88	Jevgeni Aleksandrov	+0,3	H	22.8	Alberga
-------	---------------------	------	---	------	---------

200 m

21,70	Erik Back	+0,7	H	21.6	Åbo
22,16	Arttu Paananen	+0,8	H	26.6	Kervo
22,18	Joonas Jäppinen	+0,7	H19	9.7	Åbo
22,70	Jevgeni Aleksandrov	+1,2	H	9.7	Åbo
22,74	Lassi Lehtimäki	+0,3	H19	15.8	Djuran
22,94	Alexsi Sairanen	-1,4	H	1.8	Nyslott
23,02	Pekka Sinkkonen	+1,2	H	1.6	V-strand
23,63	Eetu Rantala	+1,6	H19	15.6	Karis
24,18	Zion Mnas	-2,5	H17	2.8	Sandkulla
24,81	Jani Rastas	-0,2	H	15.8	Djuran
25,38	Mikhail Paramonov	+0,0	H40	20.8	Nordsjö

Medvind el. utan vindnotering

23,9	Anton Tallbacka		H	17.9	Nordsjö
24,18	Zion Mnas	+2,6	H17	21.6	Borgå

Bättre inomhus

21,97	1	Arttu Paananen	H	12.2	Tammerfors
22,95		Pekka Sinkkonen	H	4.2	Mylly
23,70		Miro Heikkonen	H19	5.2	Mylly
24,68		Kalle Huhtala	H16	27.11	Mylly
25,05		Mikhail Paramonov	H40	4.2	Mylly

300 m

36,30		Daniel Lundmark	H	23.5	Jyväskylä
-------	--	-----------------	---	------	-----------

Bättre inomhus

39,34		Kalle Huhtala	H16	4.2	Mylly
44,84		Bernard Sjöblom	P15	19.11	Mylly

400 m

47,73		Erik Back	H	9.8	Borgå
49,54		Jonni Blomqvist	H	8.7	Åbo
49,61		Aleksi Sairanen	H	17.8	Djuran
50,31		Jevgeni Aleksandrov	H	14.6	Alberga
50,47		Daniel Lundmark	H	31.5	Åbo
50,54		Pekka Sinkkonen	H	10.6	Nyslott
50,71		Lassi Lehtimäki	H19	1.8	Sandkulla
52,43		Markus Serenius	H22	20.6	Djuran
52,78		Eetu Rantala	H19	20.6	Djuran

Bättre inomhus

53,95		Miro Heikkonen	H19	22.1	Mylly
60,77		Mikhail Paramonov	H40	28.1	Mylly

600 m

1.20,04		Daniel Lundmark	H	23.5	Jyväskylä
---------	--	-----------------	---	------	-----------

800 m

1.52,28		Daniel Lundmark	H	30.7	Lahtis FM-7
1.56,68		Markus Serenius	H22	11.6	Alberga
1.59,24		Muhammad Ali	H22	11.6	Alberga
2,13,0		Anton Tallbacka	H	17.9	Nordsjö
2.15,0		Jevgeni Aleksandrov	H	17.9	Nordsjö
2.16,0		Erik Back	H	17.9	Nordsjö

1500 m

3.59,07		Daniel Lundmark	H	5.7	Joensuu
4.00,71		Muhammad Ali	H22	8.7	Åbo
4.06,78		Markus Serenius	H22	8.7	Åbo

3000 m inomhus

9.10,9	Muhammad Ali	H19	9.3	Mylly
--------	--------------	-----	-----	-------

5 km landsväg

16.43	Casper von Phaler	H	13.5	Helsingfors
-------	-------------------	---	------	-------------

10 km landsväg

33.57	Tobias Jern	H	18.3	Vanda
38.01	Markus Serenius	H22	24.9	Vichtis
39.48	Oliver Sainio	H	22.4	Helsingfors

Halvmaraton

1.17,27*	Casper von Phaler	H	10.6	Helsingfors
1.17,45	Simon Haglund	H	1.10	Riga
1.22,52*	Casper von Phaler	H	16.9	Esbo
1.39,59	Linus Sandell	H	19.8	Helsingfors

Maraton

2.58,44*	Simon Haglund	H	13.5	Helsingfors
3.27,09	Eddie Myrskog	H	19.8	Helsingfors
3.52,10	Jussi Autio	H45	24.9	Berlin

400 m häck (91,4)

61,47	Miro Heikkonen	H19	20.6	Djuran
-------	----------------	-----	------	--------

Höjd

195	Noor-Eldin Mahmoud	H19	9.7	Salisbury, GBR
170	Bernard Sjöblom	P15	26.8	Karis
160	Anton Tallbacka	H	17.9	Nordsjö

Stav

450	Miro Heikkonen	H19	18.7	Åbo
-----	----------------	-----	------	-----

Längd

595	Daniel Lundmark	H	17.9	Nordsjö
575	Erik Back	H	17.9	Nordsjö
545	Sampo Ranta	H	17.9	Nordsjö
540	Anton Tallbacka	H	17.9	Nordsjö
535	Bernard Sjöblom +0,2	P15	8.7	Åbo
530	Jevgeni Aleksandrov	H	17.9	Nordsjö

Tresteg

11.82	Bernard Sjöblom	-0,6	P15	6.8	Imatra FM15-9
-------	-----------------	------	-----	-----	---------------

Kula (7,2)

13.18	Juha Vottonen		H	1.10	Esboviken
-------	---------------	--	---	------	-----------

Diskus (2,0)

42.51	Aleksi Mutanen		H	12.7	Lahtis
39.33	Toma Lahtinen		H	20.6	Djuran

Slägga (7,2)

72.24	Marco Kammer		H	7.6	Jyväskylä
49.08	Mika Laiho		H50	14.9	Djuran

Spjut (600)

54.80	Pietari Hanhisalo		P15	20.8	Mariehamn
-------	-------------------	--	-----	------	-----------

Spjut (800)

60.89	Joar Söderholm		H22	20.6	Djuran
49.67	Waltteri Helisalo		H19	31.5	Hyvinge
47.15	Pietari Hanhisalo		H16	20.6	Djuran

60 m inomhus

6,89	Arttu Paananen		H	28.1	Mylly
7,35	Jevgeni Aleksandrov		H	22.1	Mylly
7,35	Lassi Lehtimäki		H19	26.1	Mylly
7,39	Pekka Sinkkonen		H	22.1	Mylly
7,43	Kalle Huhtala		H16	22.1	Mylly
7,53	Eetu Rantala		H19	27.11	Mylly
7,57	Miro Heikkonen		H19	22.1	Mylly
7,65	Mikhail Paramonov		H40	28.1	Mylly
8,27	Pietari Hanhisalo		H16	25.2	Uleåborg FM

DAMER OCH FLICKOR**100 m**

11,40	Lotta Kemppinen	+0,6	D	16.6	Jöhvi, Estland
11,69	Nora Lindahl	+0,6	D19	13.5	Diekirch, Lux.
11,91	Nea Mattila	+0,3	D	19.7	V-strand
12,00	Annimari Korte	+0,7	D	19.7	V-strand
12,07	Elmiina Siikala	+1,9	D17	5.7	Joensuu
12,20	Henriikka Parpala	+1,9	D	5.7	Joensuu

12,21	Jasmin Showlah	+1,0	D	19.7	V-strand
12,31	Sara Francis	+0,8	D	2.7	Jämsänkoski
12,39	Vivian Tran	-0,5	D19	8.7	Åbo
12,40	Mila Heikkonen	+0,3	D17	20.6	Djuran
12,57	Venla Reunanen	+1,3	D16	27.5	St.Michel
12,68	Iina Holopainen	-0,5	D22	20.6	Djuran
12,86	Charlotte Kajander	-1,2	D17	11.8	Kuortane FM
13,16	Vilma Klemetti	+0,1	D16	13.6	Nurmijärvi
13,21	Adriana Kalymialaris	+1,6	D16	20.6	Djuran
13,23	Vilja Valtakari	+1,1	D16	20.6	Djuran
13,25	Vilma Hakala	-1,2	D22	26.6	Kervo
13,38	Henni Piirainen	-0,8	F15	2.7	Jämsänkoski
13,47	Matilda Levoranta	+2,0	F14	17.8	Djuran
13,48	Takwa Adam	+1,1	D19	20.6	Djuran
13,69	Emelie Österman	+0,2	D	8.7	Åbo
13,92	Eveliina Hartigan	+0,2	F14	20.6	Djuran

Medvind

11,22	Lotta Kemppinen	+4,0	D	5.7	Joensuu
11,84	Nea Mattila	+5,0	D	5.7	Joensuu
12,17	Jasmin Showlah	+2,2	D	9.8	Borgå
12,69	Charlotte Kajander	-3,2	D17	11.6	Alberga
13,17	Adriana Kalymialaris	+2,6	D16	11.6	Björneborg
13,27	Henni Piirainen	+3,2	F15	11.6	Alberga
13,65	Emelie Österman	+2,2	D	9.8	Borgå

150 m

18,19	Elmiina Siikala	+0,6	D17	22.8	Alberga
20,47	Matilda Levoranta	+0,6	F14	22.8	Alberga

200 m

23,26	Nora Lindahl	+1,5	D19	9.8	Jerusalem EM19-1
23,73	Lotta Kemppinen	+1,3	D	9.7	Åbo
23,95	Nea Mattila	+1,3	D	9.7	Åbo
24,13	Viivi Lehikoinen	+0,3	D	27.5	Ordegem, Belgien
24,51	Annimari Korte	+0,7	D	28.5	Köpenhamn,Nrd.-1
24,54	Vivian Tran	+0,6	D19	5.7	Lahtis FM
24,96	Elmiina Siikala	+0,6	D17	8.7	Åbo
25,32	Mila Heikkonen	+1,8	D17	20.5	Tammerfors
25,38	Silja Filenius	+1,2	D16	2.7	Jämsänkoski
25,80	Iina Holopainen	+0,5	D22	15.8	Djuran
26,74	Venla Reunanen	-1,8	D16	11.6	Alberga
27,08	Henni Piirainen	+0,6	F15	6.6	Åbo
27,52	Vilma Klemetti	+0,6	D16	8.7	Åbo
27,82	Matilda Levoranta	+0,3	F14	15.8	Djuran
28,08	Vilja Valtakari	+1,2	D16	15.8	Djuran

Bättre inomhus

24,04	Viivi Lehikoinen	D	4.2	Mylly
24,26	Annamari Korte	D	19.2	Mylly FM
24,96	Mila Heikkonen	D17	19.2	Mylly FM
25,35	Jasmin Showlah	D	4.2	Mylly
26,47	Vilma Hakala	D	14.1	Mylly
26,74	Henni Piirainen	F15	5.2	Mylly

300 m

42,16	Henni Piirainen	F15	2.7	Jämsänkoski
44.44	Matilda Levoranta	F14	13.8	Koria

Bättre inomhus

39,73	Mila Heikkonen	D17	4.2	Mylly
40,57	Silja Filenius	D16	22.1	Mylly
41,33	Elmiina Siikala	D17	4.2	Mylly

400 m

55,91	Teresa Perttilä	D19	22.7	Oslo LK19-3
56,14	Nea Mattila	D	9.8	Borgå
56,76	Silja Filenius	D16	2.9	Stockholm LK17-4
56,77	Mila Heikkonen	D17	20.6	Djuran
61,55	Vilma Hakala	D22	25.8	Tammerfors FM

Bättre inomhus

52,52	Viivi Lehikoinen	D	11.2	Metz, Frankrike
56,32	Mila Heikkonen	D17	28.1	Mylly

600 m

1.40,50	Mila Heikkonen	D17	20.5	Tammerfors
1.42,15	Henni Piirainen	F15	30.5	Djuran

800 m

2.15,27	Teresa Perttilä	D19	9.7	Åbo
2.27,07	Mila Heikkonen	D17	20.8	Äänekoski FM
2.40,48	Tuulia Kiuru	D16	8.7	Åbo

Bättre inomhus

2.16,95	Mila Heikkonen	D17	29.1	Mylly
2.23,43	Henni Piirainen	F15	29.1	Mylly

5 km landsväg

22.17	Nora Koskela-Koivisto	D19	21.1	Vanda
-------	-----------------------	-----	------	-------

10 km landsväg

36.15	Josefin Sjöling-Kohtamäki	D	20.6	Stockholm
44.31	Isabel Donner	D	16.9	Esbo
46.25**	Nina Poppius	D50	29.7	Helsingfors
51.15	Eleriin Haas	D	22.4	Helsingfors

Halvmaraton

1.26,25	Maria Söderström	D45	13.5	Helsingfors
1.39,16	Isabel Donner	D	13.5	Helsingfors
1.54,16	Nina Poppius	D50	29.7	Helsingfors

80 m häck (76,2)

11,97	Henni Piirainen	+0,0	F15	6.6	Åbo
12,70	Matilda Levoranta	+0,3	F14	19.7	V-strand

Medvind

12,57	Matilda Levoranta	+2,3	F14	5.8	Imatra FM17-7
-------	-------------------	------	-----	-----	---------------

100 m häck (84,0)

12,83	Annimari Korte	+1,0	D	11.6	Alberga
13,59	Tanja Kokkonen	-0,1	D22	2.7	Jämsänkoski
13,76	Iina Holopainen	+1,3	D22	9.8	Borgå
14,14	Mila Heikkonen	-1,4	D17	12.7	Lahtis
14,54	Charlotte Kajander	+0,6	D17	17.8	Djuran

100 m häck (76,2)

13,73	Mila Heikkonen	+0,2	D17	19.8	Äänekoski FM
13,74	Elmiina Siikala	+0,6	D17	29.6	Jämsänkoski
14,05	Charlotte Kajander	+1,3	D17	6.6	Åbo
14,66	Kiia Äikää	-0,2	D17	25.7	Åbo

300 m häck (76,2)

43,11	Mila Heikkonen		D17	3.9	Stockholm LK-1
45,03	Henni Piirainen		F15	29.6	Jämsänkoski
47,69	Matilda Levoranta		F14	13.7	St.Michel

Bättre inomhus

41,66	Mila Heikkonen		D17	12.2	Tfors
44,90	Henni Piirainen		F15	12.2	Tfors

400 m häck (76,2)

54,40	Viivi Lehikoinen	D	6.6	Huelva, Spanien
60,02	Mila Heikkonen	D17	11.7	Lahtis
62,00	Iina Holopainen	D22	27.8	Tammerfors FM
65,08	Henni Piirainen	F15	15.6	Nurmijärvi

Höjd

170	Miia Lindholm	D	7.6	Jyväskylä
158	Mila Heikkonen	D17	19.8	Äänekoski FM

Bättre inomhus

175	Miia Lindholm	D	19.2	Mylly
161	Charlotte Kajander	D17	4.3	Kuortane FM
161	Mila Heikkonen	D17	4.3	Kuortane FM
144	Tuulia Kiuru	D16	29.1	Mylly

Längd

587	Henriikka Parpala	+1,4	D	9.7	Åbo
569	Pinja Pikkupeura	+1,6	D	21.6	Åbo
567	Mila Heikkonen	+1,8	D17	12.8	Kuortane FM
554	Miia Lindholm	+1,3	D	28.5	Djuran
546	Tilda Lipasti	+0,4	D	1.6	V-strand
533	Venla Reunanen	+0,8	D16	11.8	Kuortane FM
504	Adriana Kalymialaris	-0,5	D16	8.7	Åbo
497	Emelie Österman	+0,7	D	15.6	Karis
497	Alisa Tikkanen	+0,0	D19	20.6	Djuran
489	Vilma Klemetti	-0,5	D16	8.7	Åbo
456	Matilda Levoranta	+0,4	F14	20.6	Djuran
434	Tuulia Kiuru	+0,4	D16	20.6	Djuran

Medvind

587	Mila Heikkonen	+3,2	D17	12.8	Kuortane FM17-1
542	Venla Reunanen	+3,4	D16	12.8	Kuortane FM16-5

Bättre inomhus

578	Mila Heikkonen		D17	26.2	Uleåborg FM17-2
547	Venla Reunanen		D16	11.2	Tammerfors
535	Charlotte Kajander		D16	4.3	Kuortane FM

Tresteg

12.22	Tilda Lipasti	+0,2	D	1.7	Lempäälä
11.73	Miia Lindholm	+0,3	D	8.7	Åbo
11.70	Adriana Kalymialaris	+0,2	D16	1.7	Lempäälä
11.15	Venla Reunanen	+0,9	D16	13.8	Kuortane FM
10.21	Emelie Österman	-0,1	D	8.7	Åbo

Medvind

11.18 Venla Reunanen +2,4 D16 12.8 Kuortane FM

Bättre inomhus

11.93 Miia Lindholm D 19.2 Mylly FM-9

Kula (4,0)

12.87 Andrea Österman D 13.5 Borgå/B

Bättre inomhus

13.00 Andrea Österman D 1.2 Mylly

11.17 Nellinoora Maunula D22 17.1 Mylly

Kula (3,0)

9.87 Mila Heikkonen D17 19.8 Äänekoski FM

Bättre inomhus

11.41 Charlotte Kajander D17 4.3 Kuortane FM

10.47 Mila Heikkonen D17 4.3 Kuortane FM

7.28 Tuulia Kiuru D16 29.1 Mylly

Diskus (1,0)

45.90 Matleena Parpala D22 17.7 Riihimäki

Bättre inomhus

34.77 Nellinoora Maunula D22 24.2 Pajulahti

Slägga (4,0)

58.00 Andrea Österman D 12.6 Djuran

48.53 Nellinoora Maunula D22 26.8 Tfors FM22-7

44.85 Rebecca Barck D 14.9 Djuran

28.74 Linda Oljemark D 14.9 Djuran

Spjut (600)

51.99 Vivian Suominen D22 25.8 Tfors FM22-2

34.16 Livia von Wendt F15 17.8 Djuran

Spjut (500)

37.16 Livia von Wendt F15 9.7 Hyrylä

34.34 Mila Heikkonen D17 15.8 Djuran

22.31 Tuulia Kiuru D16 15.8 Djuran

Spjut (400)

43.45	Livia von Wendt	F15	4.8	Imatra FM-5
37.45	Isabella Wager	F15	4.8	Imatra FM-10

Femkamp inomhus

3833	Mila Heikkonen	D17	4.3	Kuortane FM-2 (8,42 161 10.47 564 2.25,54)
3559	Charlotte Kajander	D17	4.3	Kuortane FM-3 (8,59 161 11.41 535 2.43,22)
2185	Tuulia Kiuru	D16	29.1	Mylly (11,02 144 7.28 396 2.51,83)

Sjukamp

5033	Mila Heikkonen	D17	18-19.8	Äänekoski FM-1 (13,73/+0,2 158 9.83 25,63/-0,7 555/+0,2 30.61 2.27,07)
------	----------------	-----	---------	---

60 m inomhus

7,48	Nora Lindahl	D19	26.2	Karlstad
7,55	Annimari Korte	D	18.2	Mylly FM
7,57	Viivi Lehtikoinen	D	28.1	Mylly
7,63	Elmiina Siikala	D17	25.2	Uleåborg FM-1
7,66	Jasmin Showlah	D	28.1	Mylly
7,81	Tanja Kokkonen	D22	25.2	Uleåborg FM
7,84	Iina Holopainen	D22	28.1	Mylly
7,86	Mila Heikkonen	D17	21.1	Åbo
7,98	Venla Reunanen	D16	28.1	Mylly
7,98	Charlotte Kajander	D17	25.2	Uleåborg FM
7,99	Vilma Klemetti	D16	25.2	Uleåborg FM
8,32	Henni Piirainen	F15	15.1	Lahtis
8,62	Emelie Österman	D	26.1	Mylly

60 m häck (84,0) inomhus

8,03	Annimari Korte	D	5.2	Mylly
8,41	Tanja Kokkonen	D22	19.2	Mylly FM
8,52	Iina Holopainen	D22	29.1	Mylly
8,59	Mila Heikkonen	D17	5.2	Mylly

60 m häck (76,2), 5 häckar inomhus

8,40	Mila Heikkonen	D17	22.1	Mylly
8,56	Elmiina Siikala	D17	22.1	Mylly
8,59	Charlotte Kajander	D17	4.3	Kuortane FM
9,64	Vilma Valtakari	D16	29.1	Mylly
11,02	Tuulia Kiuru	D16	29.1	Mylly

60 m häck (76,2), 6 häckar inomhus

9,11 Henni Piirainen F15 5.2 Mylly

STAFETT 2023**4 x 100 m**

42,54 Alekski Sairanen H 9.9 Åbo FM-förs.
Erik Back
Jevgeni Aleksandrov
Pekka Sinkkonen

44,79 Lotta Kempainen D 9.9 Åbo FM-1
Viivi Lehikoinen
Nea Mattila
Nora Lindahl

45,66 Teresa Perttilä D 9.9 Åbo FM-förs.
Viivi Lehikoinen
Nea Mattila
Nora Lindahl

47,30 Elmiina Siikala D17 9.9 Åbo FM-1
Silja Filenius
Charlotte Kajander
Mila Heikkonen

48,62 Elmiina Siikala D17 9.9 Åbo FM-förs.
Silja Filenius
Charlotte Kajander
Vilja Valtakari

49,95 Adriana Kalymialaris D17 9.9 Åbo FM-8
Henni Piirainen
Kiia Äikää
Venla Reunanen

50,19	Adriana Kalymialaris Henni Piirainen Kiia Äikää Venla Reunanen	D17	9.9	Åbo	FM-förs.
-------	---	-----	-----	-----	----------

50,81	Vilma Klemetti Henni Piirainen Charlotte Kajander Vilja Valtakari	D17	29.8	Riihimäki	RM-3
-------	--	-----	------	-----------	------

4 x 300 m

2.41,13	Silja Filenius Henni Piirainen Elmiina Siikala Mila Heikkonen	D17	10.9	Åbo	FM-1
---------	--	-----	------	-----	------

2.51,39	Silja Filenius Henni Piirainen Matilda Levoranta Elmiina Siikala	D17	10.9	Åbo	FM-förs.
---------	---	-----	------	-----	----------

2.55,07	Matilda Levoranta Henni Piirainen Vilja Valtakari Charlotte Kajander	D17	30.8	Riihimäki	RM-2
---------	---	-----	------	-----------	------

4 x 400 m

3.16,11	Alexi Sairanen Daniel Lundmark Jevgeni Aleksandrov Erik Back	H	10.9	Åbo	FM-5
---------	---	---	------	-----	------

3.23,97	Jevgeni Aleksandrov Daniel Lundmark Markus Serenius Erik Back	H	30.8	Riihimäki	RM-1
---------	--	---	------	-----------	------

3.41,38	Iina Holopainen Nea Mattila Teresa Perttilä Viivi Lehikoinen	D	10.9	Åbo	FM-2
---------	---	---	------	-----	------

4 x 100 m häck (76,2)

57,05	Mila Heikkonen Charlotte Kajander Kiia Äikää Elmiina Siikala	D17	10.9	Åbo	FM-1
60,09	Henni Piironen Matilda Levoranta Charlotte Kajander Kiia Äikää	D17	30.8	Riihimäki	RM-1

Statistiken sammanställd av Johan Åström.